

# 生活不活発に要注意！ 家の中でも身体を動かそう😊



「動かない」と「動けなくなる」



新型コロナウイルス感染予防のため、外出自粛が求められています。家に閉じこもり、誰とも話をしない…なんてことはありませんか？  
**動かないこと（生活不活発）**で、身体や頭の働きが低下し、歩くことや身の回りの生活動作が行いにくくなります。

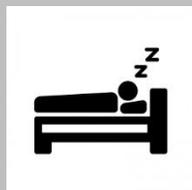
## 「生活不活発」の症状



健康



虚弱



要介護状態

- ① **筋力**が低下する
- ② **疲れ**やすくなる
- ③ **意欲**がわからない
- ④ **認知機能**が低下する
- ⑤ **めまい**や**立ちくらみ**が  
起こりやすい

とされています。

毎日動いて！食べて！寝て！  
生活リズムを整えましょう😊

### ① なるべく毎日動くことを心がける

自分でできることは自分でやりましょう。横になる時間や座る時間を減らしてみましょう。体操や、人混みを避けるようにして散歩をすることも有効です。

### ② しっかりバランスよく食べて栄養をつけましょう

バランスよく三食食べることを意識してください。特に、筋肉を作る大切な栄養素の「たんぱく質（肉・魚・大豆等）」はしっかり摂りましょう。

### ③ 睡眠は夜にしっかりととりましょう

睡眠は夜にしっかりとすることで、身体の疲れがとれやすいです。

理学療法士がオススメする体操をご紹介します！

# いつでも！どこでも！ひとりでも！

●体操の原則●

- ①毎日続ける ②一度にやりすぎない ③痛みがある体操は無理をしない

## 肩こり予防の体操

### ●肩の上下運動（首から背中中の筋肉の緊張を和らげる）●

身の回りの生活動作とのつながり：座る・立つ・歩く姿勢の改善

- ①（息を吸いながら）胸を  
そらしながら両肩を上げます
- ②（息を吐きながら）  
両肩を下げます



両肩を斜め上後方に  
引くとより効果的！

①と②を数回  
ゆっくり繰り返す



### ●猫背予防の運動（胸の筋肉のストレッチ）●

身の回りの生活動作とのつながり：座る・立つ・歩く姿勢の改善

肩に痛みがある方は無理せずに行いましょう

- ①両手の指を組んで  
肘を前に伸ばします

- ②肘を伸ばしたまま  
ゆっくりと両手を頭の  
上に持っていきます

- ③両手を頭の後ろに  
回して両肘を後ろに  
引いて胸を張ります



- ④肘を緩めて、両手はゆっくりと元に戻します

息を止めずに15秒程保つ！



YouTubeで体操をご覧ください。  
「茨城県立健康プラザ シルバーリハビリ体操」で検索！

金沢西病院  
リハビリテーションセンター

# いつでも！どこでも！ひとりでも！

●体操の原則●

- ①毎日続ける ②一度にやりすぎない ③痛みがある体操は無理をしない

## 腰痛予防の体操

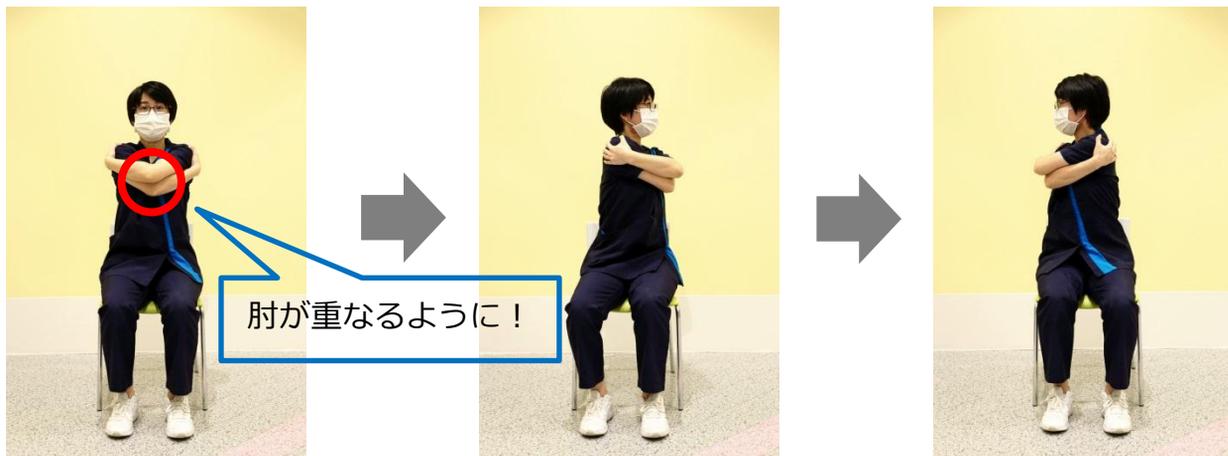
### ●からだをひねる（おなかの筋肉のストレッチ）●

身の回りの生活動作とのつながり：寝返り、起き上がり動作の改善

腰に痛みがある方は無理せずに行いましょう

左 右

- ①自分を抱きしめるように両肩をつかみます ②ゆっくりと顔と一緒に左側に体をひねります ③元に戻して、右側も同様に行います



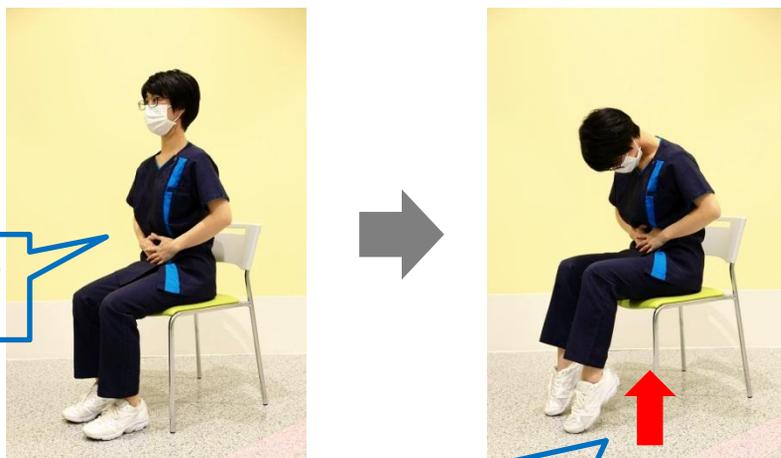
肘が重なるように！

息を止めずに15秒程保つ！

### ●おへそのぞき（腹筋の強化）●

身の回りの生活動作とのつながり：座る・立つ・歩く姿勢の改善

- ①おへそをのぞきながらお腹全体を固くします。6秒程度力を入れます



おへそに力をいれるとわかりやすい！

力をいれるときに、同時に両かかとを持ち上げると力がはいりやすい！



YouTubeで体操をご覧いただけます。  
「茨城県立健康プラザ シルバーリハビリ体操」で検索！

金沢西病院  
リハビリテーションセンター

# いつでも！どこでも！ひとりでも！

●体操の原則●

- ①毎日続ける ②一度にやりすぎない ③痛みがある体操は無理をしない

## 膝痛予防の体操

### ●膝を閉じる運動（太もも内側の筋肉の強化・O脚予防）●

身の回りの生活動作とのつながり：立つ・歩く姿勢の改善

①両手を合わせて太ももの間に入れます

②両手を挟むように両太ももを閉じます



足幅はこぶし一つ分！



息を止めずに6秒程保つ！

### ●足を開く運動（足全体の筋肉の強化）●

身の回りの生活動作とのつながり：立つ・歩く姿勢の改善

椅子からの転倒防止のため、手で椅子を持ちましょう

左 右

①左膝を伸ばします

②左足全体を外に開きます

③左足を閉じて、おろします

※①～③を右足も行いましょう



つま先と膝は常に天井に向ける！体は正面のまま！

ゆっくり行くとより効果的！



YouTubeで体操をご覧いただけます。  
「茨城県立健康プラザ シルバーリハビリ体操」で検索！

金沢西病院  
リハビリテーションセンター

# いつでも！どこでも！ひとりでも！

●体操の原則●

- ①毎日続ける ②一度にやりすぎない ③痛みがある体操は無理をしない

## 転倒予防の体操

### ●足の指の運動●

身の回りの生活動作とのつながり：床上動作の改善、足部の自己管理

股関節に痛みがある方は無理せずに行いましょう

左 右

①片足を反対側の足の上に乗せます

②足の指を1本ずつ曲げる・反らすを繰り返す

③足首をまわす



### ●ステップ運動（股関節周囲の筋力の強化）●

左 右

身の回りの生活動作とのつながり：立つ・歩く姿勢の改善

<号令>

1：右膝と左肘を近づける 2：元に戻す 3：左膝と右肘を近づける 4：元に姿勢に戻す

右に体をひねり、右膝と左肘を近づけます

両肘を曲げて、胸の前で保ちます

左に体をひねり、左膝と右肘を近づけます



号令1



号令2



号令3



号令4



肘の高さは保ったまま！

スタート姿勢！

肘の高さは保ったまま！



YouTubeで体操をご覧ください。  
「茨城県立健康プラザ シルバーリハビリ体操」で検索！

金沢西病院  
リハビリテーションセンター

# 行った体操に☑をつけてみましょう！（5月）

日	月	火	水	木	金	土
					<b>1</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>2</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防
<b>3</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>4</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>5</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>6</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>7</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>8</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>9</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防
<b>10</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>11</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>12</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>13</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>14</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>15</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>16</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防
<b>17</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>18</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>19</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>20</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>21</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>22</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>23</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防
<b>24/31</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>25</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>26</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>27</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>28</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>29</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>30</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防

## 金沢西病院からのお知らせ

外来診察エリア（ホスピタリティ外来）と健診センターをリニューアル致しました。

「少しでも癒されるように」やさしさがちりばめられた外来となりました。職員一同、皆様の来院をお待ちしております。

体操の内容などでご相談などありましたらお問い合わせください。

お問い合わせ

金沢西病院 リハビリテーションセンター（担当 丸居）  
電話：076-233-1811（代表）

# 行った体操に☑をつけてみましょう！（6月）

日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>2</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>3</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>4</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>5</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>6</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防
<b>7</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>8</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>9</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>10</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>11</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>12</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>13</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防
<b>14</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>15</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>16</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>17</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>18</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>19</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>20</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防
<b>21</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>22</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>23</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>24</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>25</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>26</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>27</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防
<b>28</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>29</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防	<b>30</b> <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 転倒予防				

## 金沢西病院からのお知らせ

外来診察エリア（ホスピタリティ外来）と健診センターをリニューアル致しました。

「少しでも癒されるように」やさしさがちりばめられた外来となりました。職員一同、皆様の来院をお待ちしております。

体操の内容などでご相談などありましたらお問い合わせください。

お問い合わせ

金沢西病院 リハビリテーションセンター（担当 丸居）  
電話：076-233-1811（代表）