



めげない! 負けない! 自宅でできる自主トレーニング

家でもできる! 簡単な全身運動を紹介!!

緊急事態宣言の発令に伴い、本来通院が必要あるいは通院を望んでいる患者さんも、足を運ぶのが難しい状況となっております。本コラムでは、前・後編に分けて、自宅でも出来る簡単な運動を紹介していきます。当コラムを参照して頂き、是非ご自宅でも簡単な運動に挑戦してみてください!!

上半身を鍛える運動…肩甲骨の運動

肩甲骨を動かす筋肉：僧帽筋

効果 ①姿勢改善 ②肩こり改善 **回数** 各5秒キープして10～20回を2～3セット

Part 1 壁腕立て伏せ



①壁に両手をついて背筋を伸ばします

使う筋肉
僧帽筋



②肘を伸ばしたまま肩甲骨を寄せます



③肩甲骨を寄せたまま身体を壁に近づけます
※この状態で5秒キープ!

Part 2 肩甲骨引き寄せ運動



①背筋を伸ばして両手を天井に伸ばします
(軽い棒を持つと良いです)

使う筋肉
僧帽筋
下部繊維



②背筋を伸ばしたまま両手(棒)を頭の後ろに下げます
(肘を肩の高さまで下げる)



③背筋を伸ばし、肘は体の横に来るようにする
(肘を後ろに引かないように)
※この状態で5秒キープ!

続きは裏面をご覧ください>>

下半身を鍛える運動…スクワット・お尻上げ

スクワット・お尻上げで使う筋肉：大腿四頭筋・ハムストリングス・腹横筋・大殿筋

効果 ①膝周囲の強化 ②腰痛改善 **回数** 各5秒キープして10～20回を2～3セット

Part 1 スクワット



- ①壁から1m 弱離れ両手を水平に伸ばす
- ②背筋を伸ばしたまま身体を前に倒す (骨盤から倒すように気をつける)
- ③壁に手を付けるように水平に伸ばす
- ④体重は両足の母指球に乗るようにする (背筋が曲がらないようまっすぐにする)

Part 2 お尻上げ



- ①膝を90° 曲げて、両膝の間にタオルを挟む
- ②鼻から息を吸ってお腹に空気を溜める
- ③息を吐きながらお腹をへこませる
- ④お腹をへこませながらお尻に力を入れて持ち上げる (お尻の穴を締めるように力を入れる)

トレーニングを行う上での注意点！！

運動中に 鍛える部分以外に痛みがある場合は、運動を中止 するようにしてください。

※トレーニング及びリハビリに関する電話問い合わせ・往診は 現状では原則出来ません。予めご了承ください。ご自宅でもリハビリが行えるよう当科では動画作成も併せて進めておりますのでご覧ください。

2020年5月 理学療法士