



## コロナに負けるな！ ～負けないからだ作り～



テレビをつけると、日々新型コロナウイルス感染のニュースばかりで気持ちが暗くなってしまいますね。自分自身を守る為に手洗いを中心とした感染予防はとても大切です。

まずは感染しないような対策を、できることから徹底していきましょう！

家の中に閉じこもっていて身体を動かさないでいると、あっという間に筋力・体力が落ちてしまいます。コロナウイルスは必ず収束します。収束した時にやりたいことができるよう、家の中でも身体を動かす様心掛けてください。

今回は身体を動かす筋肉の要、**下半身を中心とした運動を紹介します。**

**「寝ながら」「座って」「立って」の3つの姿勢でできるおすすめ体操**をピックアップしました。ご自身の体力に合わせて、無理なく出来る運動を選んでやってみましょう。痛みがある時は無理しないようご注意ください。

今後、体幹や上肢の運動も順次紹介する予定です。運動は継続が大切です。

一緒に頑張りましょう！

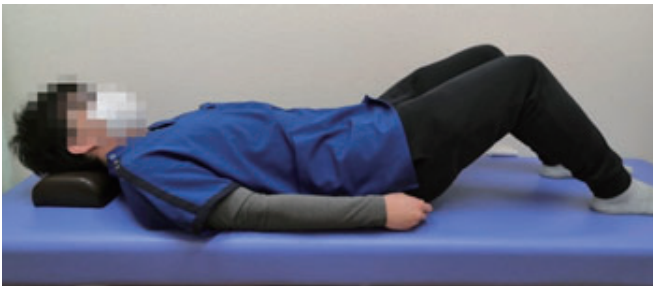
### POINT

- ✓ 痛みのない範囲で行いましょう！
- ✓ ゆっくりと行いましょう！

## ■ 寝ながら運動

### ○ おしり持ち上げ体操

おしりや背中中の筋肉を鍛える体操です。



**やり方** あお向けで、膝を立てて、おしりを浮かせます。

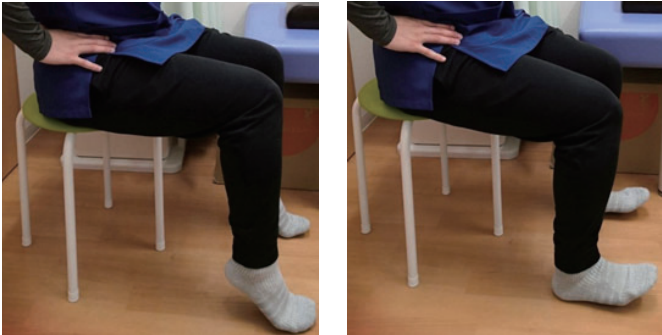
**回数** 5～10回を1日2回程度（例えば、昼、夕）



## ■ 座って行う運動

### ○ 足首パタパタ体操

足首の動きを良くする体操です。



#### やり方

座ってかかとを上げます。  
座ってつま先を上げます。

#### 回数

それぞれ10回ずつを1日2回程度  
(例えば、昼、夕)

## ■ 立って行う運動

### ○ 椅子からの立ち上がり体操



#### やり方

両手をテーブルなどについて立ち上がります。しっかりと最後まで膝を伸ばしましょう。

#### 回数

5~10回を1日2回 (例えば、昼、夕)

めぐみ訪問看護ステーションスタッフも、毎日の感染予防の徹底に加え、気持ちが萎縮しないようスタッフ間でできるだけコミュニケーションをとるようにしています。誰かと話をすると、いつの間にか気分も明るくなっているのに気が付きます。

スタッフ一同、皆さまの支えになれるよう頑張ります！どんどん声を掛けてください！一緒にコロナウイルスに立ち向かいましょう！

めぐみ訪問看護ステーションでは、在宅で療養されている患者様向けに、定期的に情報発信をしております。次回もお楽しみに！

2020年5月  
リハビリテーション科 理学療法士