



コロナに負けるな！  
～負けないから作り～

# 体幹の運動

5月に入り、暖かく過ごしやすい季節となりましたが、新型コロナウイルスによる外出自粛生活により不自由でつらい生活が続いています。元の生活を取り戻すためには、もう少しの辛抱が必要になりそうですが、力を合わせて乗り越えていきましょう！

さて、今回のコラムは前回の「下肢の運動」に引き続き、「体幹の運動」をご紹介しますと思います。体幹を動かすことは良い姿勢を保つためにもとても大切です。また、体幹と下肢は互いに深く関わり合っているので、ぜひ両方の運動をバランス良く行ってみてください。

## ■ 寝ながら運動

### ○ 骨盤ひねり体操

体幹の下側の柔軟性を高める体操です。



**やり方** ①あおむけで、腕は横に挙げて肩から肘を床に着けます。

②膝を立てて、ゆっくり左右に倒します。

**回数** 往復5～10回を1日2回程度（例えば、昼、夕）

## ■ 座って行う運動

### ○ 体ひねり体操

体幹の上側の柔軟性を高める体操です。

**やり方** 座って、手をベッドやイスの上を後ろの方に滑らせながら、ゆっくり体をひねります。

**回数** 往復5～10回を1日2回程度（例えば、昼、夕）





医療法人社団 めぐみ会

めぐみ訪問看護ステーション

多摩 ☎ 042-401-9171



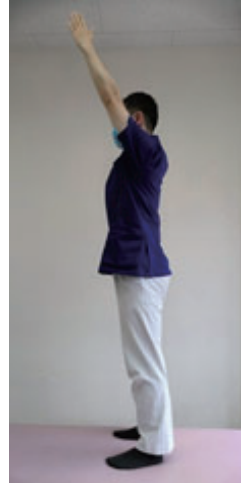
医療法人社団 めぐみ会

杉並堀ノ内クリニック

杉並 ☎ 03-5929-1611

## ■ 立って行う運動

### ○ 背伸び体操



主に背中筋肉をきたえる体操です。

#### やり方

姿勢をまっすぐにして立って、そのまま両手を上に挙げます。その後、ゆっくり両手を下ろして元の姿勢に戻ります。

#### 回数

5～10回を1日2回程度（例えば、昼、夕）

実際に運動をしてみて、初めはうまくできないと思うかもしれませんが。その時には、運動の写真をもう1度見てみて下さい。真似をするようにして体を動かしてみると、だんだんとうまく動かす感覚がわかるようになってくると思います。また、痛みがある場合などは、無理のない範囲で行ってください。

次回は、「上肢の運動」をご紹介する予定です。それまでは、今回までにご紹介した運動に少しずつでも取り組んでみてください。運動は毎日のわずかな積み重ねが効果を発揮します。

それでは、体調にお気をつけて、毎日をお過ごしください。

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6月

リハビリテーション科 理学療法士