

# 健康づくりは、 毎日の運動から!

無理のない  
適度な運動を  
続けましょう!

外出自粛などで運動不足になっていませんか? 適度な運動は、体の調子を整え、健康維持にもつながります。気持ちの良いこの季節に積極的な運動習慣を身につけて、いつまでも元気に過ごしましょう。

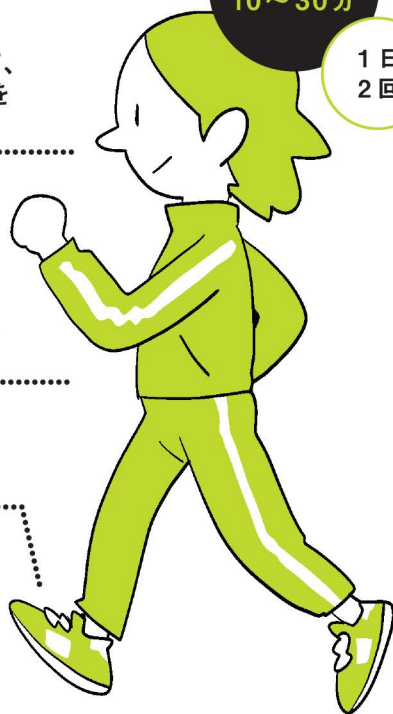
**point** あごを引いて、  
10~15m先を  
見るように

**point** おなかを引き締め、  
背筋を伸ばして

**point** 着地は  
かかとから

1回  
10~30分

1日  
2回



兵庫医科大学病院の

**理学療法士** **おすすめ**

無理せずできる  
運動習慣 vol.1

## ウォーキング

健康維持を意識して運動を行うなら、自分の体力や体調に合わせて楽しみながらできるウォーキングがおすすめです。

少し脈が速くなり、  
やや汗ばむくらいを目安に、  
無理のないペースで。

【注意点】

- 朝夕などは気温が低い日もあります。防寒も意識しましょう
- 汗をかくこともあるので肌着は吸湿性のあるものが良いでしょう
- 運動の前後には、必ず軽い体操やストレッチを
- 水分はこまめに補給しましょう
- 決して無理せず休憩をとりながら行いましょう
- 持病などがある場合は、必ず主治医に相談しましょう

ウォーキングなどの適度な運動は、生活習慣病の予防や、肥満、メタボリックシンドロームの改善はもちろん、疲労感軽減や認知症の予防、免疫機能の維持などにも効果があるとされています。



兵庫医科大学病院  
リハビリテーション科  
理学療法士 附田 紘介

### ウォーキングの健康効果

- 心肺機能・血液循環の向上
- 肥満の改善・予防
- 動脈硬化の改善 ストレス解消
- 疲労感軽減 認知症予防
- 筋肉量の増加／基礎代謝の向上
- 中性脂肪減少／HDL(善玉)コレステロール増加など

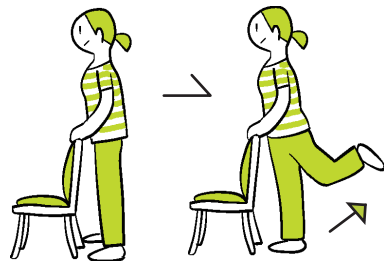
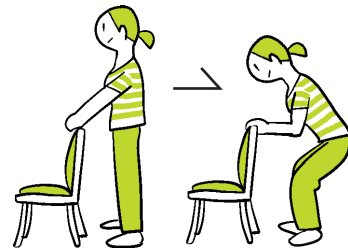
## 無理せずできる 運動習慣 vol.2

日常生活では意識しないとあまり動かさない下半身や体幹を鍛える運動をご紹介します。  
ちょっとした時間にできるので、ウォーキングができない雨の日に行ったり、  
ウォーキングと併用したりするなど、毎日少しずつでも行ってみてください。

### スクワット

足腰の筋肉を鍛え、立ったときのバランスを高めます。

- 1 いすの背もたれなどにつかまって立ちます。
- 2 両方のひざを1・2・3・4と数えながらゆっくりと約30度曲げます。
- 3 そのまま5秒止め、ゆっくりと戻ります。



### 足のうしろ上げ

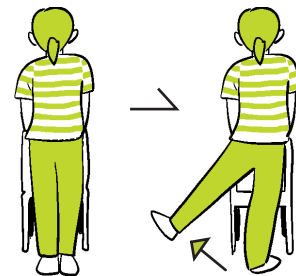
正しい姿勢やバランスの保持に必要な背中や太もも後ろ側の筋肉を鍛えます。

- 1 いすの背もたれなどにつかまって立ち、1・2・3・4と数えながら、片方の足を後ろにゆっくりと上げます。
- 2 ひざが直角になるくらいまで上げたら、そのまま5秒止め、ゆっくりと戻します。

### 足の横上げ

歩行やバランスの保持に必要な腰から太もも外側の筋肉を鍛えます。

- 1 いすの背もたれなどにつかまって立ち、1・2・3・4と数えながら、片方の足を横へゆっくりと広げます。
- 2 約30度まで上げたら、そのまま5秒止め、ゆっくりと戻します。



ご自分の体力や筋力に合わせて、無理なくできる回数や時間で毎日続けることを心がけましょう。最初は少ない回数を目標にして、楽しみながらだんだんと増やしていけるといいですね。

**【注意点】** 無理に伸ばしたり、反動をつけて行わないようにしましょう。痛みが出たり、痛みが増したりする場合は、速やかに中止してください。



# おうちで “簡単”運動

## 兵庫医科大学病院

## リハビリテーション科

当院の入院患者さんの約4割にあたる300人ほどが、毎日当科のリハビリテーションを受けています。医師をはじめ、主に筋力や各臓器の機能を上げることを目的にリハビリを行う理学療法士や、家事や仕事など生活の動作や環境を改善する作業療法士、言葉や嚥下などのリハビリを行う言語聴覚士などが、それぞれの患者さんに合わせたプログラムを作り、患者さんの気持ちに寄り添った指導を行っています。

兵庫医科大学病院は、脳卒中の後遺症などで麻痺してしまった部位の機能回復をめざす「CI療法」を日本にいち早く取り入れるなど、常に広い視野と新しい視点を持って診療を続けています。



### ロボットや仮想現実(VR)技術などを用いた 先進的なリハビリテーション治療も行っています

当科では、バランス訓練ロボットや上肢機能訓練ロボットに加え、仮想現実(VR:バーチャルリアリティ)技術を用いたリハビリテーションを導入しています。専用のゴーグルを着けて仮想空間の中で落ちてくるものをキャッチするといったゲーム感覚で行える訓練など、先進的な技術を用いながら、より効果の高い治療について研究を重ねています。



仮想現実技術を用いたリハビリテーションを取り入れています

### 運動は健康維持に とても大切です

外出の自粛などで運動不足が続くと、筋力低下や肥満につながる恐れがあります。また、生活習慣病や要介護のリスクも高まります。いつまでも健康な毎日を送るためには、適度な運動がとても重要です。

持病のある方などは、かかりつけ医にも相談しながら、無理をせず楽しく運動する習慣をつけましょう。



兵庫医科大学病院  
リハビリテーション科  
ゆづき  
内山 侑紀 講師