

元気に暮らそう！ カラダ♪ しなやかに

元気な体は毎日の暮らしから。
いつまでもしなやかな体でいられるように、
日常生活で気軽に出来るリハビリ&ストレッチを、
リハビリスタッフをご紹介します。

今回は…

夏こそ“ちょこっと運動” ～暑さに負けない体づくり～



リハビリテーション室
主任 胡間 美穂子

いよいよ夏本番、暑い日が続く季節になってきました。

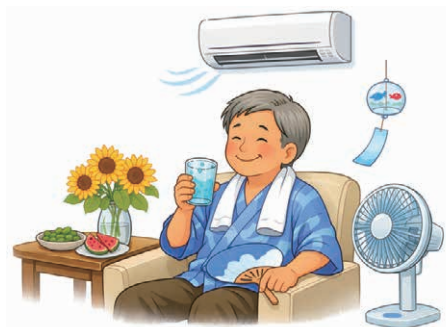
みなさんは夏になると「なんとなくだるい」「外に出るのがおっくう」「疲れやすい」と感じることはありませんか？

夏は暑くて体を動かさないことで筋力低下となり、その結果体力も低下し“疲れやすい”というループに陥ってしまうのが“夏”。

実は「夏は、体力や筋力が低下しやすい季節」なのです。

夏は暑さのために外出が減りやすくなります。また、家の中でもエアコンの効いた部屋で過ごすことが増え、座っている時間が長くなることがあります。体を動かす機会が少なくなると、筋力や体力が少しずつ低下していきます。特に足の筋力が低下すると、つまずきや転倒につながることもあります。

また、暑さによる食欲低下や睡眠不足も、夏バテや疲れやすさの原因になります。

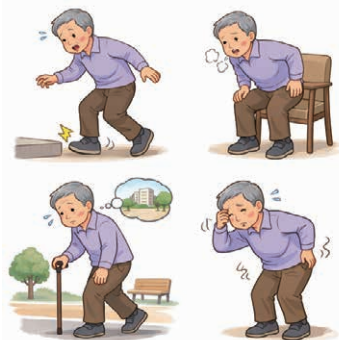


特に高齢になると、短時間でも筋力が落ちやすくなるため注意が必要です。

最近では、“フレイル”という言葉を目にする機会も増えていきます。フレイルとは、「年齢とともに体力や筋力、活動量が低下し、介護が必要になりやすい状態」のことです。しかし、早めに気づき、適度な運動や食事を意識することで予防・改善ができると言われています。

「最近つまずきやすい」「立ち上がる時によいしょ！となる」「歩く距離が減った」「疲れやすくなった」そんな変化はありませんか？

その原因のひとつに、“動く量が減っていること”が関係しているかもしれません。



こんなに暑いのにたくさん体を動かさなきゃいけないの？

いえいえ、暑い中で無理に運動をする必要はありません。

大切なのは、“少しでも体を動かすこと”です。

今回は、ご自宅でも簡単にできる“ちょこっと運動”をご紹介します。

①椅子からの立ち座り運動

椅子からゆっくり立ち上がり、ゆっくり座ります。5～10回程度から始めてみましょう。

この運動は、太ももやお尻の筋肉を使うため、歩行や転倒予防に役立ちます。

ポイントは、“勢いをつけすぎないこと”です。ゆっくり動くことで筋肉をしっかり使うことができます。

動きが不安定な場合は、机や手すりにつかまりながら安全に行いましょう。

息を止めずに行うこともポイントです。回数よりも「無理なく続けること」を意識してみましょう。

痛みが強い場合やふらつきがある場合は、無理をせず休憩をしてください。



②かかと上げ運動

机や椅子につかまりながら、ゆっくりかかとを上げ下げします。

10 回程度を目安に行いましょう。

ふくらはぎの筋肉を使うことで、歩行時のふらつき予防につながります。

また、足の血流改善にも役立つため、むくみ対策にもおススメの運動です！



③肩回し・深呼吸

暑さやエアコンの冷えて、体がこわばることがあります。

そんな時は、ゆっくり肩を回しながら深呼吸をしてみましょう。

呼吸が浅くなると、疲れやすさにつながることがあります。

深呼吸をすることで気分転換にもなり、リラックス効果も期待できます。

水分補給も忘れずに！！

夏場は汗をかきやすく、知らないうちに脱水になることがあります。

高齢になると、のどの渇きを感じにくくなるため、「まだ大丈夫」と思っているも水分不足になっていることがあります。

のどが渇く前に水分をとること、特に運動の後や入浴後、起床時は意識して水分をとることが大切です。

また、エアコンを我慢しすぎることも熱中症の原因になります。室温調節を行いながら、無理せず快適に過ごしましょう。



“少しずつ”が大切です

「運動を頑張らなきゃ！」と思うと、続けるのが大変になってしまいます。

まずは、“生活の中で動く”を試みてはいかがでしょうか。

- ・朝に立ち座りを 5 回
- ・テレビのCM中にかかと上げ
- ・洗濯物を干すときに“ちょこっと運動”
- ・台所で足踏み
- ・歯磨き中にかかと上げ
- ・寝る前に深呼吸 など

できることを少しずつ始めてみましょう。

毎日の小さな積み重ねが、体力低下防止や転倒予防につながります。運動は「たくさんやること」よりも「続けること」が大切です。1日数分でも、体を動かす習慣は体力維持につながります。無理のない範囲で、ご自身のペースで取り組んでみてください。

暑い季節を元気に乗り切るために、ぜひ“ちょこっと運動”を生活に取り入れて夏の暑さに負けない体で元気に過ごしましょう。

リハビリテーション科では、患者さん一人ひとりに合わせた運動や生活のアドバイスも行っております。気になることがありましたら、ぜひお気軽にご相談ください。

