

足の筋力維持の体操

監修：下京区地域介護予防推進センター

おうちで
できる!

シリーズ① 体操 ～下肢編～

新型コロナウイルスの感染が心配される日々が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。3密(「密閉」空間に、人が「密集」して、人が「密接」に交わる)を避けるため外出自粛にご協力いただいていることと思います。家に閉じこもりがちで動かない生活が続いていることにより、「歩きづらくなった」「体力が低下して疲れやすくなった」「気持ちが沈みがち」など、心身への影響を心配するお声を多くお聞きしています。

そこで、このたび、家での時間を少しでも有意義に過ごしていただけるよう『おうちでできる ○○○』をテーマに、シリーズで情報をお届けすることにいたしました。

今回は、「おうちでできる! シリーズ① 体操 ～下肢編～」です。体力や筋力の低下を少しでも防げるよう、お家でできる簡単な運動をご紹介します。

ぜひ、ご自身で、ご家族で、実践してみてください!

下京区地域支え合い活動創出コーディネーター

① 太ももの後ろ、ふくらはぎ

歩く、膝を曲げる、座る、階段を昇るときに使う筋肉

- 1 椅子に浅く腰掛ける。
- 2 右膝を伸ばし、かかとを床につける。
- 3 両手を右膝に当て、脚の後ろ側全体を伸ばすように体重をかけながら上半身を傾ける。
- 4 左も同様に行う。



ここがポイント!!

- 息をこらえない
- 筋肉が伸びていることを意識して15秒伸ばす

③ 太ももの前側の筋肉

歩くとき脚を持ち上げるために使う筋肉



- 1 姿勢良く腰掛け、右膝を上げる。
- 2 踵(かかと)を押し出すように膝を伸ばす。
- 3 5秒キープする。
- 4 膝を曲げ戻しゆっくりおろす。

ここがポイント!!

- 息をこらえない
- 使っている筋肉を意識して3回～10回行う

④ 太もの内・外側の筋肉

膝をまっすぐに支えている筋肉
変形性膝関節症の予防につながる



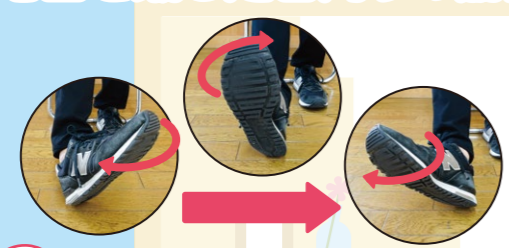
- 1 背もたれにもたれて腰掛ける。
- 2 手で座面を支え、両足を左右にゆっくり開く。
- 3 ゆっくり閉じて5秒キープする。

ここがポイント!!

- 息をこらえない
- 使っている筋肉を意識して10回行う

② 足首周り

歩く、つま先を持ち上げる、地面を蹴る足首周りの筋肉



- 1 右膝を少し曲げ、かかとを着く。
- 2 つま先で円を描くように回す。
- 3 内回し、外回し両方行う。
- 4 左足も同様に行う。

ゆっくり大きく回しましょう

ここがポイント!!

- 息をこらえない
- 使っている筋肉を意識して10回行う

感染予防について

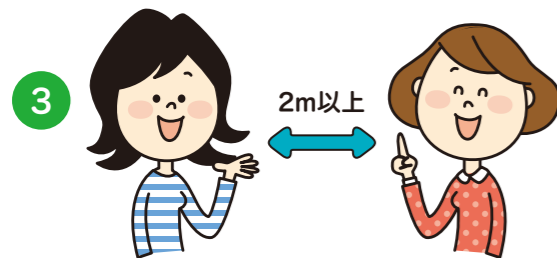
地域の皆様、いかがお過ごしですか？毎日コロナのテレビばかり見て落ち込んでいませんか？
下京・西部の職員4名は、マスクをしながら日々感染予防に神経をつかい仕事をしております。
コロナウイルスにかからないように今一度おさらいしましょう！



1 窓やドアなど2箇所を開け換気をする。



2 外出時は隙間がないようにマスクをし、はずす際は外側を触らないようにしてヒモをつまんで取る。



3 スーパーなどでは、人との距離を保つ。立ち話をする時も注意する。



4 石鹸による手洗いや手すり、ドアノブなどの共有部分の消毒をする。

テレビでは毎日のように情報が流れています。あまり神経質にならず読書をしたりお茶を飲んだりしてゆったりした時間を持つ事も免疫力アップに繋がると思います。上手に気分転換してくださいね。また、皆さんと楽しく会話ができる日が早く来ますように。

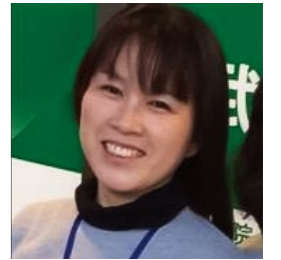
下京・西部地域包括支援センター 本田・和田



フレイル予防について

「フレイル」という言葉をご存じですか？日本語で「虚弱」や「老衰」「脆弱」などを意味します。

動かないこと(生活不活発)により、身体や頭の働きが低下してしまいます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています。フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなり、感染症も重症化しやすい傾向にあります。



京都市下京・中部地域包括支援センター
看護師 岡田 知子

予防のためには

1 座っている時間を減らしましょう！

2 筋肉を維持しましょう！

ラジオ体操やスクワットなど家でできる体操を取り入れましょう。

3 日の当たるところで散歩くらいの運動は心掛けましょう。

人混みを避け、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。



自粛生活ではありますが、規則正しく過ごしていきましょう。

日本老年医学会文献 参照

実施主体

- 下京区地域介護予防推進センター
- 下京区内地域包括支援センター(下京・西部、下京・中部、下京・東部、修徳、島原)
- 下京区地域支え合い活動創出コーディネーター
- 下京区地域福祉推進委員会
- 下京区社会福祉協議会

協力団体

下京区役所保健福祉センター

発行者

- 社会福祉法人 京都市下京区社会福祉協議会
- 下京区地域福祉推進委員会
- 下京区地域支え合い活動創出コーディネーター

〒600-8166
京都市下京区花屋町通室町西入乾町292 京都市下京総合福祉センター内

電話 075-361-1881 FAX 075-361-1663

発行 2020年5月