

こんな時だから身体を鍛えましょう。 筋トレのススメ ～テレビを消して運動しよう～

重大感染症大流行の現在、今後の見通しが立たない不安と外出自粛の中で、家に閉じこもりがちで、あまり身体を動かさないと多くなることが多くないでしょうか。今の運動不足から、将来の運動能力や生活機能の低下が始まります。普通に生活する中では後回しにしがちだった運動習慣を、この機会に見直してみたいかがでしょうか。

新型コロナウイルスの流行拡大を受けて、メディアでは連日暗い話題が続いています。診療所の外来でも、不要不急の外出自粛を要請されて全く外に出なくなつたという方の話をよく聞くようになったら、

確かに目に見えないウイルスがどこに居るかわからない状況で、他人からウイルスに感染しないために外に出て人に会うことは、避ける必要があります。また、自分が知らずにウイルス感染した状態で、無症状や軽症のため気づかず人に感染させることを避けるために、マスクの着用、咳エチケットを心掛ける、軽い風邪症状でも仕事を休んで自宅療養をすることが求められ

ています。

今まで流行したことのない新しいウイルスは、多くの人に感染し、拡大していきます。直接ウイルスを浴びる飛沫による感染よりも、床・椅子・手すりや取っ手などに付着したウイルスが、手を介して、目・鼻・口の粘膜から侵入する可能性が高いので、外出前後や食事前のこまめな手洗い、手指の消毒が一番大事になります。

家の中でも運動はできる

このような状況で、活動が低下すると、身体を動かす気力も減り、生活が不活発になります。また、体力や筋力の低下により、

動きにくくなったり、疲れやすくなり、ますます動けなくなるという悪循環に陥ります。

外出自粛とは言っても、人と会わない状態での近所の散歩、庭仕事や農作業は可能です。また、家の中でも体操や、ストレッチ、筋トレなどもできます。毎年、子どもの運動会で驚くことですが、子どもたちや両親、祖父母や地域の老人会の皆さんまで、ラジオ体操は誰でもできます。

天気の良い日は外に出て、30分程度ただ歩くだけでもよいでしょう。筋トレは週に2回程度、身体の中で最大の筋肉である太ももの筋肉を動かすのが効果的です。動いているときは呼吸を

止めずにゆっくり腹式呼吸をしながら動かしましょう。

▼スクワット 立った姿勢から、お尻を突き出してしゃがみ、一時静止して、立ち上がる。

▼チェアスクワット 足に力のない人は、椅子に座った姿勢から立ち上がる、でもよいでしょう。



▼レッグエクステンション 椅子に座って、膝を伸ばして足をあげ、一時静止して下げる。

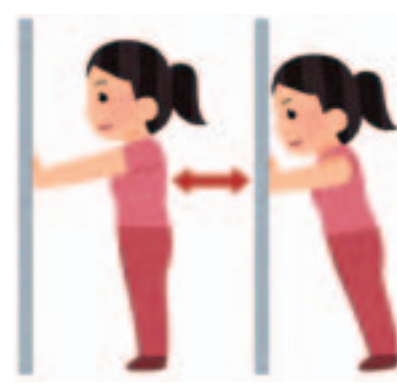
▼レッグカール 壁や椅子の背もたれにつかまって立ち、かかとをお尻につけるように曲げ、一時静止して下げる。

▼スタンディングバックキック 椅子の背もたれにつかまって立ち、膝を伸ばしたまま片足ずつ後ろにあげ、一時静止して下げる。

▼バックキック 四つんばいになって、片足ずつあげ、一時静止して下げる。

▼ウォールプッシュアップ 腕

立て伏せが難しい場合、立つて壁に手をつけて、身体を倒して壁につき一時静止して、壁を押し元に戻る。



▼ライイングニーアップ 腹筋運動が難しい場合、あおむけに寝た状態で膝を90度に曲げ、片足ずつ交互にあげ、一時静止して下げる。

これらを無理のない範囲で5〜10回を2セット程度くらいから始めましょう。筋トレをした後は、たんぱく質を多めにとり、2〜3日休ませると次第に筋肉が強くなってきます。筋肉が強くなると筋肉のこりや関節の痛みが和らぎ、動きやすくなる効果が期待できます。平常に戻ったときに、ますます元気に動けるように、今、始めませんか。