

生活不活発に要注意！ 家の中でも身体を動かそう😊



「動かない」と「動けなくなる」



新型コロナウイルス感染予防のため、外出自粛が求められています。家に閉じこもり、誰とも話をしない…なんてことはありませんか？
動かないこと（生活不活発）で、身体や頭の働きが低下し、**歩くこと**や**身の回りの生活動作**が行いにくくなります。

「生活不活発」の症状



健康



虚弱



要介護状態

- ① **筋力**が低下する
- ② **疲れ**やすくなる
- ③ **意欲**がわからない
- ④ **認知機能**が低下する
- ⑤ **めまい**や**立ちくらみ**が起こりやすい

とされています。

動いて！食べて！おしゃべりして！

① なるべく毎日動くことを心がける

自分でできることは自分でやりましょう。横になる時間や座る時間を減らしてみましょ。体操や、人混みを避けるようにして散歩をすることも有効です。

② しっかりバランスよく食べて栄養をつけましょう

バランスよく三食食えることを意識してください。特に、筋肉を作る大切な栄養素の「たんぱく質（肉・魚・大豆等）」はしっかり摂りましょ。

③ 心の健康を保ちましょ

人との交流はとても大切です。対面での会話ではなく、電話などを利用して家族や友人と交流ましょ。正しい情報共有も不安の解消につながります。

生活不活発チェックリスト！

下記の①～⑥の項目

1・2・3ヶ月前（左側）と **現在**（右側）の当てはまる状態に印☑をつけてください。

1・2・3ヶ月前

現在

① 屋外を歩くこと

- 遠くへも一人で歩いていた
- 近くなら一人で歩いていた
- 誰かと一緒にあれば歩いていた
- ほとんど外は歩いていなかった
- 外は歩けなかった

- 遠くへも一人で歩いている
- 近くなら一人で歩いている
- 誰かと一緒にあれば歩いている
- ほとんど外は歩いていない
- 外は歩けない



② 自宅内を歩くこと

- 何もつかまらずに歩いていた
- 壁や家具を伝って歩いていた
- 誰かと一緒にあれば歩いていた
- 這うなどして動いていた
- 自力では動き回れなかった

- 何もつかまらずに歩いている
- 壁や家具を伝い歩いている
- 誰かと一緒にあれば歩いている
- 這うなどして動いている
- 自力では動き回れない



③ 身の回りの行為（食事、入浴、洗面、トイレなど）

- 外出時にも不自由はなかった
- 自宅内では不自由はなかった
- 不自由があるが何とかしていた
- 時々人の手を借りていた
- ほとんど助けてもらっていた
(具体的な行為：)

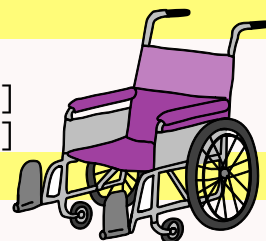
- 外出時にも不自由はない
- 自宅内では不自由はない
- 不自由があるが何とかしている
- 時々人の手を借りている
- ほとんど助けてもらっている
(具体的な行為：)

④ 車いす・歩行補助具（杖やシルバーカーなど）・装具の使用（屋内・屋外）

(車いすの場合： 主に自分で操作 主に他人が操作)

- 使用していなかった
- 時々使用していた [種類：]
- いつも使用していた [種類：]

- 使用していない
- 時々使用している [種類：]
- いつも使用している [種類：]



⑤ 外出の回数（30分以上の外出）

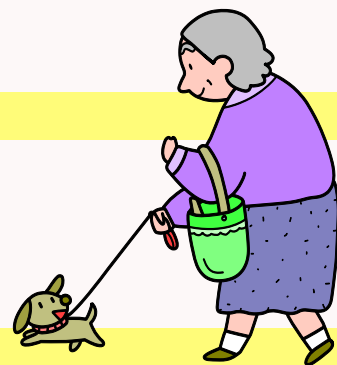
- ほぼ毎日
- 週3回以上
- 週1回以上
- 月1回以上
- ほとんど外出していなかった

- ほぼ毎日
- 週3回以上
- 週1回以上
- 月1回以上
- ほとんど外出していない

⑥ 日中どのくらい体を動かしていますか

- 外でもよく動いていた
- 家の中ではよく動いていた
- 座っていることが多かった
- 時々横になっていた
- ほとんど横になっていた

- 外でもよく動いている
- 家の中ではよく動いている
- 座っていることが多い
- 時々横になっている
- ほとんど横になっている



⑦ (1・2・3)ヶ月前より、歩くことが難しくなりましたか？

- 変わらない 難しくなった

⑧ ほかに、難しくなったことはありますか？

- ない ある → 和式トイレを使う 段差（高い場所）の上り下り
- 床からの立ち上がり その他（具体的に記入：)

氏名： _____ (男・女： _____ 才) 記入日： _____ 年 月 日

* このチェックリストで、（一番良い状態ではない）がある時は注意しましょう。
* 特に **1・2・3ヶ月前**（左側）と比べて、**現在**（右側）が一段でも低下している場合は、お近くの施設の理学療法士や地域包括支援センターの保健師等に相談しましょう。



いつでも！どこでも！ひとりでも！

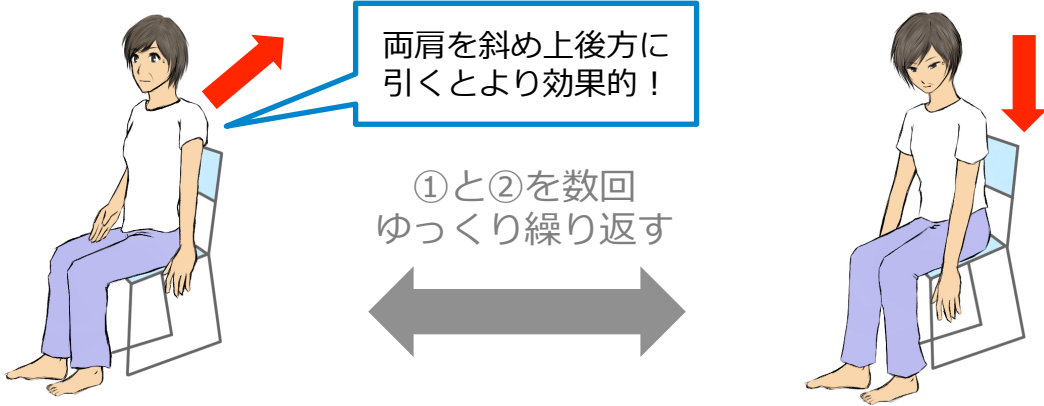
肩こり予防の体操

●肩の上下運動（首から背中中の筋肉の緊張を和らげる）●

身の回りの生活動作とのつながり：座る・立つ・歩く姿勢の改善

①（息を吸いながら）胸を
そらしながら両肩を上げます

②（息を吐きながら）
両肩を下げます



●猫背予防の運動（胸の筋肉のストレッチ）●

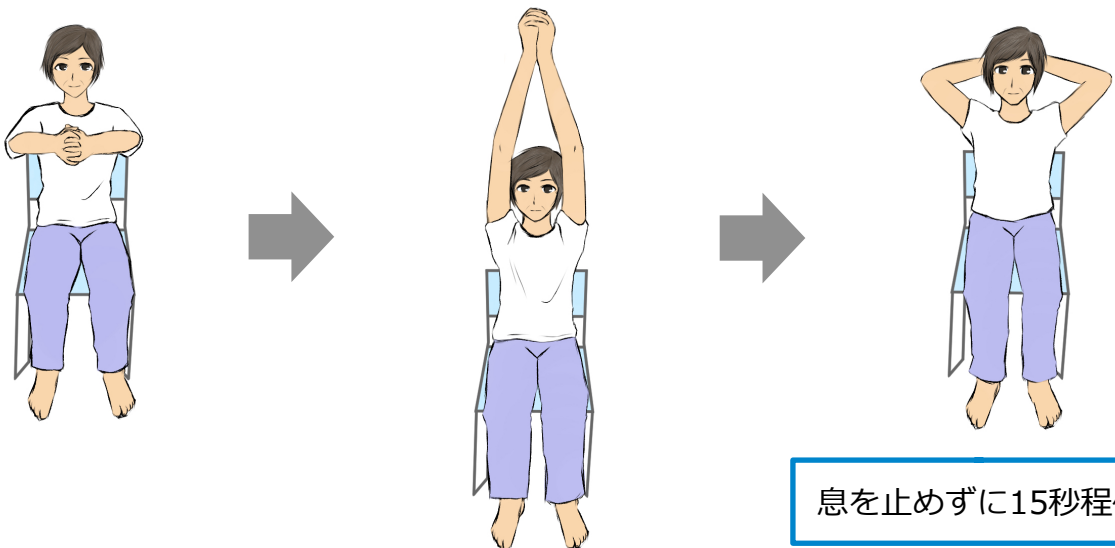
身の回りの生活動作とのつながり：座る・立つ・歩く姿勢の改善

***肩に痛みがある方は無理せずに行いましょう**

①両手の指を組んで
肘を前に伸ばします

②肘を伸ばしたまま
ゆっくりと両手を頭の
上に持っていきます

③両手を頭の後ろに
回して両肘を後ろに
引いて胸を張ります



④肘を緩めて、両手はゆっくりと元に戻します

● 体操の原則 ●

- ① 毎日続ける ② 一度にやりすぎない ③ 痛みがある体操は無理をしない

腰痛予防の体操

● からだをひねる（おなかの筋肉のストレッチ） ●

身の回りの生活動作とのつながり：寝返り、起き上がり動作の改善

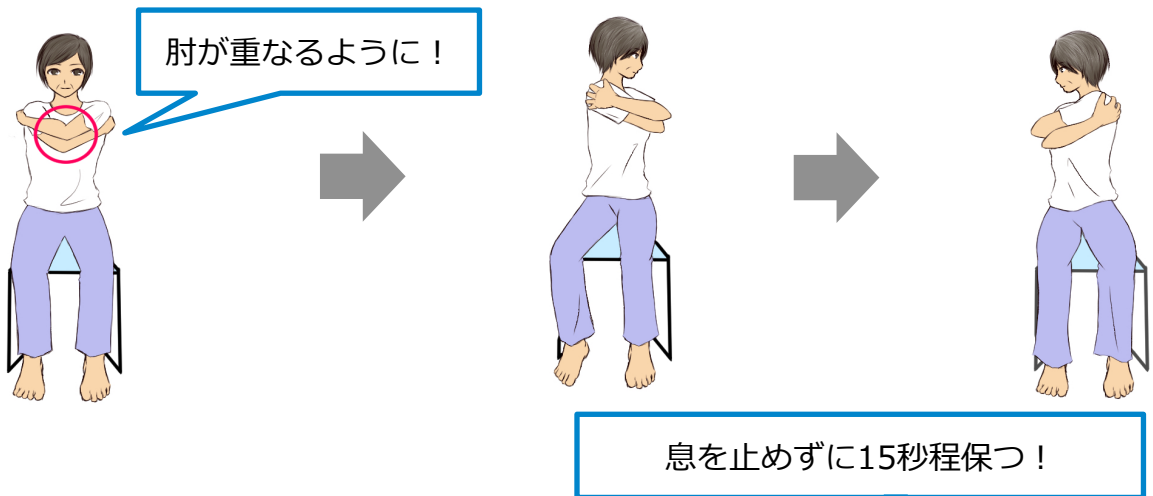
* 腰に痛みがある方は無理せずに行いましょう

左 右

① 自分を抱きしめるように
両肩をつかみます

② ゆっくりと顔と一緒に
体を左にひねります

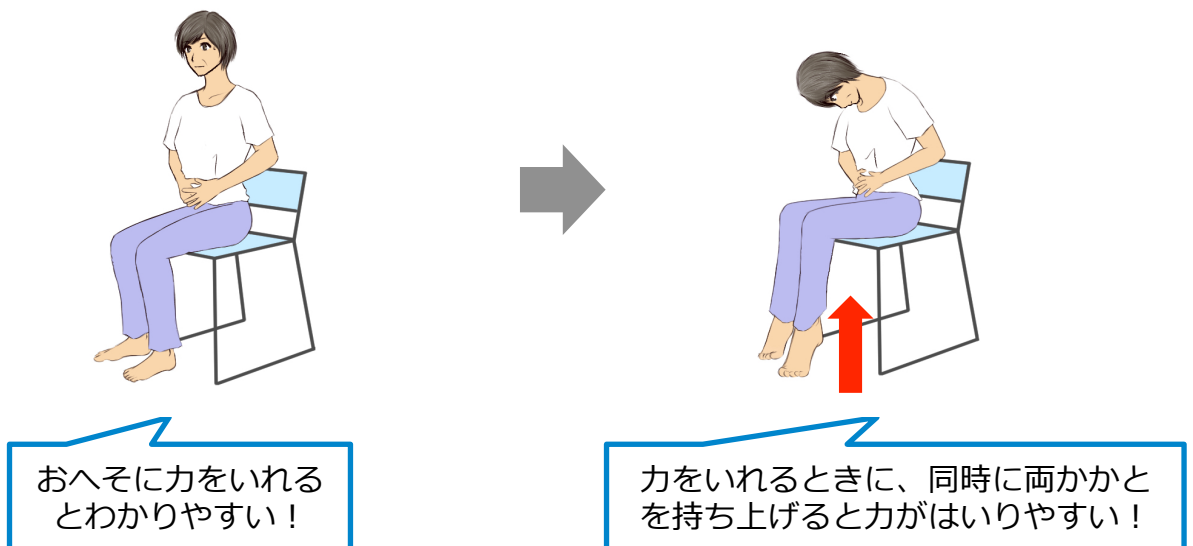
③ 元に戻して、右側も
同様に行います



● おへそのぞき（腹筋の強化） ●

身の回りの生活動作とのつながり：座る・立つ・歩く姿勢の改善

① おへそをのぞきながらお腹全体を固くします。6秒程度力を入れます



いつでも！どこでも！ひとりでも！

膝痛予防の体操

●膝を閉じる運動（太もも内側の筋肉の強化・O脚予防）●

身の回りの生活動作とのつながり：立つ・歩く姿勢の改善

①両手を合わせて太ももの間に入れます

②両手を挟むように両太ももを閉じます



足幅はこぶし一つ分！



息を止めずに6秒程保つ！

●足を開く運動（足全体の筋肉の強化）●

身の回りの生活動作とのつながり：立つ・歩く姿勢の改善

*椅子からの転倒防止のため、手で椅子を持ちましょう

左 右

①左膝を伸ばします

②左足全体を外に開きます

③左足を戻して、左膝をまげます
右側も同様に行います



つま先と膝は常に天井に向ける！体は正面のまま！

ゆっくり行くとより効果的！



石川県理学療法士会のホームページでも資料をご覧いただけます。
石川県理学療法士会で検索！ HP： <https://www.ishikawa-pt.com>



● 体操の原則 ●

- ① 毎日続ける
- ② 一度にやりすぎない
- ③ 痛みがある体操は無理をしない

転倒予防の体操

● 足の指の運動 ●

身の回りの生活動作とのつながり：床上動作の改善、足部の自己管理

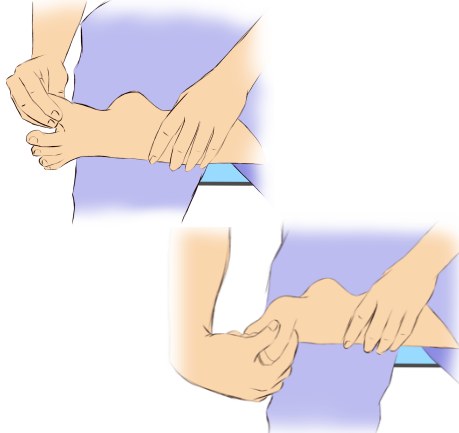
* 股関節に痛みがある方は無理せずに行いましょう

左 右

① 左足を反対側の足の上に乗せます

② 左足の指を1本ずつ曲げる、反らすを繰り返す

③ 左足首をまわす 右側も同様に行います



● ステップ運動（股関節周囲の筋力の強化） ●

身の回りの生活動作とのつながり：立つ・歩く姿勢の改善

左 右

<号令>

- 1：右膝と左肘を近づける
- 2：元に戻す
- 3：左膝と右肘を近づける
- 4：元に姿勢に戻す

右に体をひねり、右膝と左肘を近づけます

両肘を曲げて、胸の前で保ちます

左に体をひねり、左膝と右肘を近づけます



号令1



号令2



号令3



号令4



肘の高さは保ったまま！

スタート姿勢！

肘の高さは保ったまま！

新しい生活様式における 「通いの場」感染症対策 チェックポイント



1. 感染症対策

- マスクの着用
(体操時、息苦しい場合は無理せず休憩)
- 手洗い (流水と石鹸で丁寧に！)
- こまめな換気 (夏季・冬季時の換気では服装にも配慮)
- 会場や使用する備品などの消毒
- 参加者の体調確認 (健康チェック：参加当日の朝に確認)
- 実施時間の検討 (短時間開催)



2. 社会的距離 (ソーシャルディスタンス) の確保

- 参加者間を2m以上あける (できればメジャーで測定)
- 参加者同士が真正面を避ける (対面の場合はつい立てを設置)
- トイレなどの休憩は全員一緒ではなく分散させる
- 大きな声を出さなくてもよいようにマイクを使用
- 咳症状など体調不良時は参加せず休む



3. 感染拡大 (再度の自粛要請) に対する備え

- 自宅で自分でできる体操などのパンフレットや動画 (DVD) などの活用
- 3密にならないような少人数 (5人以下) 集団の「集う」場所の検討



4. 施設環境

- 3密にならないような会場の選定 (交通機関の利用の有無)
- 飲食や食事を伴う場合は、席順の配慮や時間差で分散させる
- 施設の使用会場以外への出入りは極力避ける

行った体操に☑をつけてみましょう！

特に行ってほしい体操は太文字になっています（全種類の体操をしてもOKです）



1

- 肩こり
- 腰痛
- 膝痛
- 転倒予防

2

- 肩こり
- 腰痛
- 膝痛
- 転倒予防

3

- 肩こり
- 腰痛
- 膝痛
- 転倒予防

4

- 肩こり
- 腰痛
- 膝痛
- 転倒予防

5

- 肩こり
- 腰痛
- 膝痛
- 転倒予防

6

- 肩こり
- 腰痛
- 膝痛
- 転倒予防

7

- 肩こり
- 腰痛
- 膝痛
- 転倒予防

8

- 肩こり
- 腰痛
- 膝痛
- 転倒予防

9

- 肩こり
- 腰痛
- 膝痛
- 転倒予防

10

- 肩こり
- 腰痛
- 膝痛
- 転倒予防

11

- 肩こり
- 腰痛
- 膝痛
- 転倒予防

12

- 肩こり
- 腰痛
- 膝痛
- 転倒予防

13

- 肩こり
- 腰痛
- 膝痛
- 転倒予防

14

- 肩こり
- 腰痛
- 膝痛
- 転倒予防

15

- 肩こり
- 腰痛
- 膝痛
- 転倒予防

16

- 肩こり
- 腰痛
- 膝痛
- 転倒予防

17

- 肩こり
- 腰痛
- 膝痛
- 転倒予防

18

- 肩こり
- 腰痛
- 膝痛
- 転倒予防

19

- 肩こり
- 腰痛
- 膝痛
- 転倒予防

20

- 肩こり
- 腰痛
- 膝痛
- 転倒予防

21

- 肩こり
- 腰痛
- 膝痛
- 転倒予防

22

- 肩こり
- 腰痛
- 膝痛
- 転倒予防

23

- 肩こり
- 腰痛
- 膝痛
- 転倒予防

24

- 肩こり
- 腰痛
- 膝痛
- 転倒予防

25

- 肩こり
- 腰痛
- 膝痛
- 転倒予防

26

- 肩こり
- 腰痛
- 膝痛
- 転倒予防

27

- 肩こり
- 腰痛
- 膝痛
- 転倒予防

28

- 肩こり
- 腰痛
- 膝痛
- 転倒予防

29

- 肩こり
- 腰痛
- 膝痛
- 転倒予防

30

- 肩こり
- 腰痛
- 膝痛
- 転倒予防

31

- 肩こり
- 腰痛
- 膝痛
- 転倒予防

感染症を拡大させないために



外出自粛



換気



手洗い



手指消毒



マスク着用



こまめな清掃

それぞれができることを守って、感染症を拡大させないように乗り越えていきましょう！

お問い合わせ

公益社団法人 石川県理学療法士会

電話：076-254-1431 メール：siru-reha@ishikawa-pt.com