

# 新型コロナウイルス感染症による筋力低下を改善・予防しよう！



## 新型コロナウイルス感染

濃厚接触者となり自宅待機

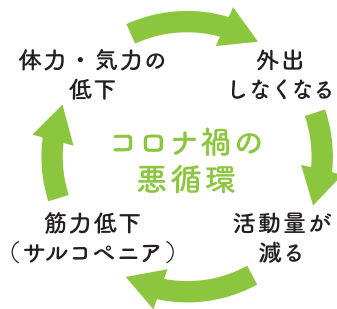
非感染でもSTAYHOME

身体活動量  
運動量低下

身体活動量・運動量が低下すると…

◎筋力が大きく低下してしまう！

◎気力も低下してしまう！



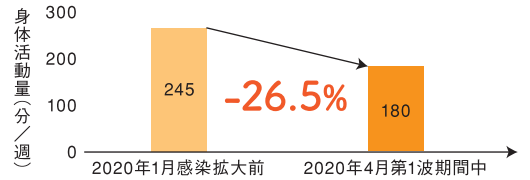
筋力を強化するために、サルコペニアを予防・改善するために、コロナ禍の悪循環を断ち切るために…

**「運動」が重要！** 全身に良い影響が生じる

メタボリックシンドロームや生活習慣病、また、認知症やがんの予防にも



第1波流行後、身体活動量は大きく低下した



Yamada M, et al. J Nutr Health Aging. 24:948-950, 2020. より作成

健康な方でも、ベッドでずっと寝ていると…

筋肉量が、1日 約0.7%  
筋力が、1日 約1.5%ずつ、  
低下するというデータがあります。

島田裕之, 編. サルコペニアと運動 エビデンスと実践. 2014より引用

## サルコペニア

筋肉量、筋力が低下してしまった状態のこと。加齢に加え、活動量低下もサルコペニアの要因。転倒、要介護、ひいては死亡リスクの上昇にもつながるため、早期発見、早期対策が重要である。



健康者の筋肉



サルコペニアの方の筋肉

↓新型コロナウイルス罹患後症状が落ち着いている方、体力に自信がある方向け↓

## コツコツ取り組める運動をご紹介します！



兵庫県理学療法士会監修

運動の専門家が紹介する効果的な運動方法！

詳細の動画は  
オンラインで公開中

YouTube



## 腕や背中回りの筋肉を使う運動

### ① 壁腕立て伏せ

腕の後側の筋肉と…



胸の  
筋肉を意識

おなかを突き出したり、  
背中がまるくならないよう  
に注意！

胴体を少し傾け、手・肘をまっすぐにして壁に両手をつき、その状態で肘の曲げ伸ばしを行います。4秒間で肘を曲げ、4秒間で肘を伸ばしていきます。

### ② 肩の挙上運動

腕の筋肉を  
強化



ペットボトルの  
水の量で重さを調整



肩甲骨を後ろに  
引くように

視線をまっすぐにし、背すじを伸ばしたままでペットボトルを両手に持ち、腕を上げ下げしを行います。4秒間でペットボトルを上げ、4秒間でペットボトルを降ろしていきます。

# コツコツ取り組める運動をご紹介します！

表面からの運動の紹介の続きです！

## 腕や背中回りの筋肉を使う運動

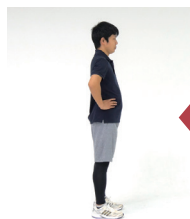
### ③ 片脚立ちでの踵上げ



最初は10回程度から開始します。その後、15回、20回、と回数を増やしてください。

壁に両手を軽くつき、片脚立ちをします。その状態で、膝を伸ばしたまま、踵を上げたり下ろしたりします。踵がしっかり上がっていることを意識してください。

### ④ ランジ運動



最初は片脚5回ずつから開始

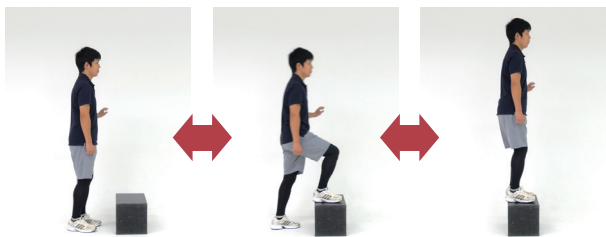
左右の脚を交互に踏み出す

太ももやお尻の筋肉を意識

まず、立った状態で手は腰にあてます。もしくは、片手は椅子や机を斜め前方で支持してください。次に、脚を大きく前に踏み出し、腰を真下に下ろします。4秒間で腰を下ろし、4秒間で元の位置に戻るようにします。

## 有酸素運動

### ⑤ 段差異降運動



最初は10回程度から開始し、徐々に回数を増やす

10～20cmの高さの段差で昇り降りを行います。一歩ずつ昇って段の上に立ち、一歩ずつ降りて段の下に戻ります。リズムよくゆっくりと昇り降りをしてください。

### ⑥ ウォーキング



顎を軽く引いて背すじを伸ばしながら、普段の歩行よりこぶし一個分歩幅を広くとるつもりで、軽く息が弾む程度にリズムよく歩きます。腕は自然に振ってください。

回数等は目安です。無理のない範囲で行いましょう。

## 有酸素運動のポイント

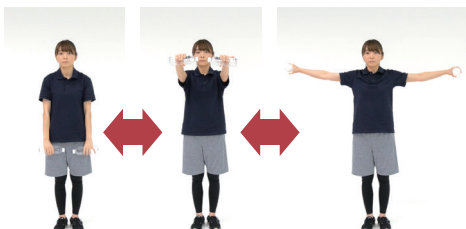
有酸素運動は、筋力トレーニングとは違い、自分のペースを保ちながら長く続けることができる運動です。定期的に運動を続けることが重要となります。運動回数や時間、歩数などの目標を自分で立て、その目標に向かって運動を行うことが大事です。筋力トレーニングは、この有酸素運動と組み合わせて行うことで、より効果が大きくなります。



## 上記運動では物足りない方へのチャレンジ運動

これまでの運動に物足りなく感じる方は、下の2つの運動にもチャレンジしてみてください！

### ◎ 水平内外転運動



両手でペットボトルを持ち、まず前方に90度まで手を挙げ、そこから外側に手を広げます。次に反対方向に戻っていきます。これを繰り返してください。

### ◎ 片脚ブリッジ運動



体幹がぶれないよう、へそが真上を向いたままになるよう注意する。

両膝を立てた状態で片足を反対側の膝の上に乗せ、その状態でお尻をゆっくりと上げたり、下ろしたりします。