

# まるせっぷクリニック便り

JA 北海道厚生連

まるせっぷ厚生クリニック

TEL47-3131 FAX47-3134

北海道厚生連イメージキャラクター  
コウセイくん



No.22

令和2年5月号



## \* おうち時間を豊かに過ごそう! \*

新型コロナウイルスの感染拡大により、不要不急の外出を控える事が求められています。感染拡大を防止するために人と人の接触を8割減らすこととされています。その為には必要以上の外出は避け、自宅に居ることが一番です。そこで自宅でも簡単にできる運動や、おうち時間を楽しく過ごす方法を集めてみました!

### 空気の入替えとお掃除♪

空気の入替えは新型コロナウイルスの感染対策にもなります。空気の入替えと一緒に普段手つかずになっている場所を掃除すると、良い気分転換になりそうですね。

たとえば...

- カーテンやカーテンレールの上
- 家具の裏でホコリをかぶっているコード類
- 水回りのパッキンや目地などのカビ汚れ

### 持ち物を見直しして「断捨離」♪

部屋の中の物を減らしてスッキリと片付けたのに、今までは時間がなくて出来なかったという方も多いと思います。この機会に身の回りの持ち物を見直ししてみませんか?

たとえば...

- クローゼットは毎日着たい服だけに絞り込む
- 冷蔵庫に古い食材が残っていたら処分する
- ここ1年使っていない物は処分待ちBOXを作ってまとめる

### ちょこっと模様替えてリフレッシュ♪

見慣れた自宅の風景も少しの模様替えて気分を変えることができます。家具の配置換えといった大掛かりな模様替えでなくても良いです。いつも置いてあるものをなくしてみる、しまい込んだものを飾ってみるとそれだけで新鮮な気分が味わえます。

たとえば...

- クッションカバーやテーブルクロスを変えてみる
- 観葉植物を移動して、見え方を変えてみる
- 飾っている写真や絵を別の物と入れ替える

### 普段は作らないような料理・お菓子を作ってみる♪

自宅に居る時間が長いからこそ、少し時間をかけて料理をしてみるというのはいかがでしょうか。

たとえば...

- ピザを生地から作ってみる
- 家族で料理を作ってみる
- 子供とお菓子を作ってみる

5月は桜やチューリップ、芝桜などたくさん花が咲きますね。外出自粛で家にこもりっきりで疲れてしまいますよね。マスクをつけて、人と2m以上離れるなどの感染対策をして、近所をお散歩してみるのも良い気分転換になりますよ♪

2019/5/6 撮影

2019/5/19 撮影

## おうち時間も適度な運動を!

### ~座ってできる腕の体操編~

#### ①グーパー運動

両手を伸ばした状態でグーパーグーパーを繰り返します。指の関節可動域(関節が曲がる範囲)と握力の維持が期待できます。また、腕を前に伸ばしたままで行うことで、腕をあげるための筋肉も鍛えることができるでしょう。

#### ②肩回し運動

指先を肩に乗せたまま、肩を回していきます。前まわしをした後は後ろ回しをしましょう。ゆっくりと大きく回すことによって、肩の関節可動域の維持につながります。

#### ③座ってボクシング

その名の通り座ってボクシングです。拳を握って、両手で交互にパンチを出します。腕全体のトレーニングになりますし、何度も繰り返し取り組むと有酸素運動としても効果的です。音楽などを流して行うとリズムがあって楽しくできるかもしれません。

#### ④背筋伸ばし

体の前で手を組みます。手を組んだまま上に手を挙げていきます。肩の関節可動域の維持と背筋を伸ばす練習になります。肩に関節可動域の制限がある方はできる範囲で行い、無理に高く挙げないようにしましょう。

#### ⑤胸を張って深呼吸

両手を広げて大きく息を吸い、手を閉じながら息を吐きます。吸うときは鼻から吸い、口から長い時間をかけて吐いていきます。ゆっくりと深く呼吸するようにしましょう。普段姿勢が丸まってしまいがちな方には特におすすめです。



### ~座ってできる足の体操編~

#### ①ひざ伸ばし運動

座ったまま両ひざをピンと伸ばした位置で10秒程度停止します。大腿四頭筋と呼ばれる太もも前面の筋力強化ができます。余力がある方は足に重りをつけて負荷を大きくすることでより効果的に筋力強化ができます。

#### ②もも挙げ運動

片脚ずつ、交互にもも挙げを行います。もも挙げをすることで腸腰筋と呼ばれる背骨と股関節をつなげる筋肉を強化することができます。両足を一緒に持ち上げると腹筋の強化にもなります。余力のある方は行ってみましょう。

#### ③つま先立ち運動

かかとを持ち上げ、つま先立ちになることでふくらはぎの強化になります。座った状態でこの運動を行う際は、つま先に少し体重をかけ、ふくらはぎの筋肉が働いていることを意識してみてください。逆につま先立ちをすることで前脛骨筋と呼ばれる脛の前面部分の筋力強化をすることができます。

#### ④太もも後ろのストレッチ

片脚のひざを伸ばして、体を前に倒していきます。ハムストリングスという太もも後面の筋肉のストレッチができます。「気持ちいい」と感じる程度に筋肉を伸ばしていきましょう。

#### ⑤内もも運動

内ももをくっつけるように両足を閉じていきます。内転筋という内ももにある筋力強化ができます。机やバスタオルを挟んで行ったほうが、運動していることを実感できるのでおすすめです。