

with コロナ時代に運動不足を 解消しましょう

入院中のリハビリテーションについて

●当院では、コロナウイルスにより入院をされている方も重症度や目標など必要に応じて理学療法を行っております

○軽症～中等症の場合

痰が多い、筋力が落ちているなど症状に応じて排痰訓練や筋力訓練などを5日/週実施しています

○重症の場合

呼吸状態の悪化により人工呼吸器をつけている患者様は人工呼吸器を外して早期に退院できることを目標に医師や看護師と協力し毎日リハビリテーションを行っています



運動をする上でのポイント

●意識的に運動・スポーツに取り組むことは、健康の保持・増進だけでなく、ストレス解消や自己免疫力を高めてウイルス性感染症を予防することにも役立ちます。安全・安心に運動に取り組むポイント、手軽に取り組める運動などをご紹介します！

○運動のポイント

- ☑ 家事や仕事の中でなるべく身体を動かしましょう
- ☑ 人込みを避けて一人でできる運動をしましょう
- ☑ 無理をせず少しずつ運動の機会を増やしましょう
- ☑ 出来る方は多くの種類の運動を行いましょ

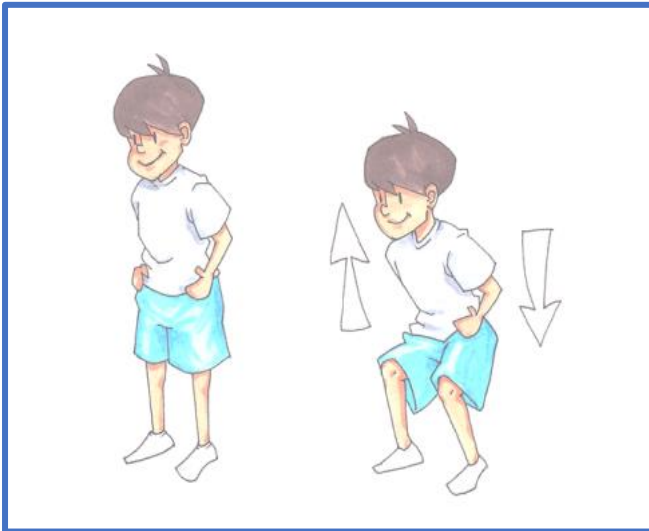
運動の目安

17	かなりきつい
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽である
10	
9	かなり楽である
8	
7	非常に楽である
6	



実際に運動をやってみましょう

[立ってできる運動～スクワット]⇒**大腿四頭筋、ハムストリングス、大殿筋**



Point

体をしっかり起こす

Point

膝がつま先より前に出ないように

Point

動作中は息を止めない

支えが必要な方は、手すりやテーブルに
摺り注意して行いましょう

[立ってできる運動～かかと上げ]⇒**下腿三頭筋**



10回 1セットから
始めてみましょう！

Point

身体が前後に倒れないように

Point

膝はできるだけ伸ばしたまま

椅子やテーブルなどにつかまって
踵を上げ下げします

※今回紹介させていただいた運動は一例です。困難な場合は安定した物につかまって行うなど、個人の体調や身体状況に応じて無理のない運動を継続しましょう

You tube で「帯広厚生病院 リハビリ」と検索すると〈理学療法士が教えるコロナ禍における自宅での運動不足解消方法！〉として座ってできる運動が動画でも紹介されていますので是非ご覧ください！