

R6.8.6

ウェルネスナイトセミナー
おうちでできるエクササイズ



函館市医師会看護・リハビリテーション学院

理学療法学科 専任教員

工藤 達也

運動を始めたい, 継続したいけど…

.....

時間が取れない

運動が辛い

何をすればいいかわからない

近所に運動できる場所がない

マイナビニュース, “定期的な運動ができない理由、1位は?”
<https://news.mynavi.jp/article/20171204-551635/>



尚更こんな運動はハードルが高い…



ダンベルなどを使った筋トレ



マシンなどを使った運動



おうちで簡単！

スロートレーニング

スロートレーニングとは…



ゆっくりの動作

持続的に筋力を発揮するため
にゆっくりとした動作で
運動を行います



軽めの負荷

ダンベルのような重い負荷
をかけなくても筋力増強の
効果が期待できます



負担が少ない

軽い負荷で行うため筋肉
や関節への負担も少なく
安全に実施が可能です

とっても重要なポイント…



3秒かけて動かす



3秒キープする



3秒かけて戻す

今回のメニュー……

1. 肩の屈伸 (縦バンザイ)
2. 肩の内外転 (横バンザイ)
3. 肘の屈伸
4. 膝の屈伸



<https://www.youtube.com/watch?v=gK23HXd3Hfc&t=1s>



トレーニングの注意点…

1. 体に**痛み**がある場合は**無理に行わない**
2. 基本は**左右10回×1セット**
物足りなければ**回数やセット数を増やしてOK!**
3. 各メニューの間の**足踏み**はきつければ**時間を短くしてもOK!**

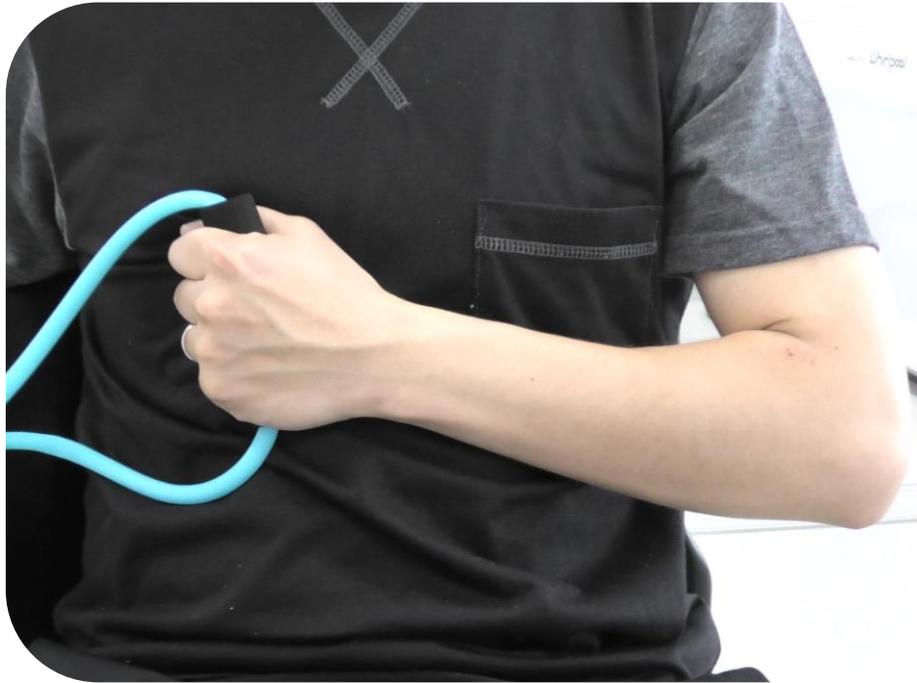
函館市医師会看護・リハビリテーション学院

HAKODATE MEDICAL ASSOCIATION NURSING & REHABILITATION ACADEMY

肩の屈伸

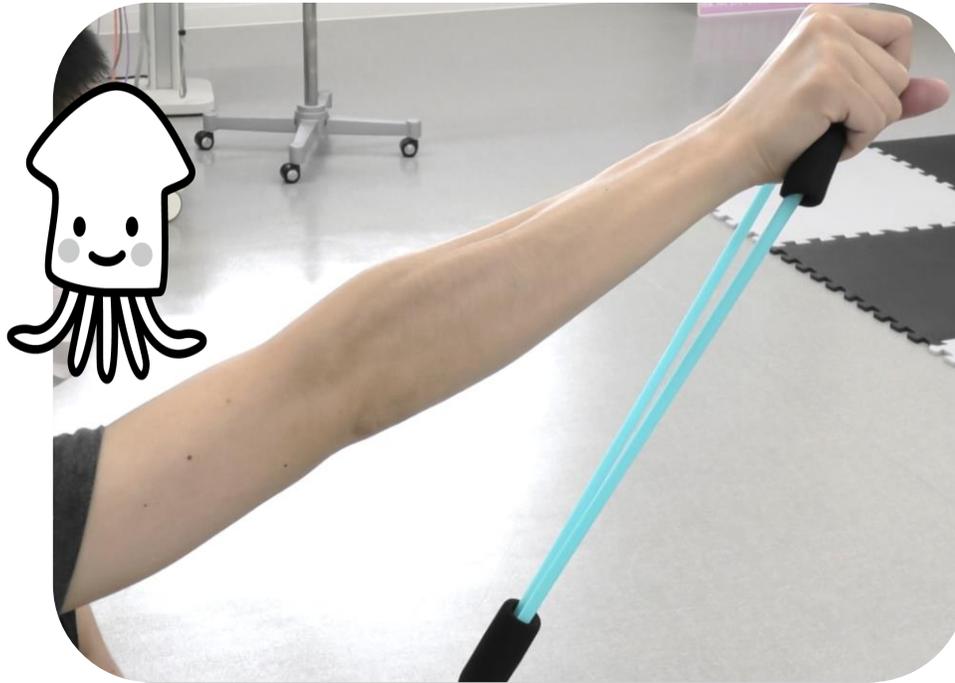


準備（右から運動を始める場合） …



左手にチューブを持ちを**右胸の前**または**右足の付け根**に置く

運動の時に気を付けるポイント…



肘をしっかり伸ばしてまっすぐ腕をあげましょう

函館市医師会看護・リハビリテーション学院

HAKODATE MEDICAL ASSOCIATION NURSING & REHABILITATION ACADEMY

肩の内外転

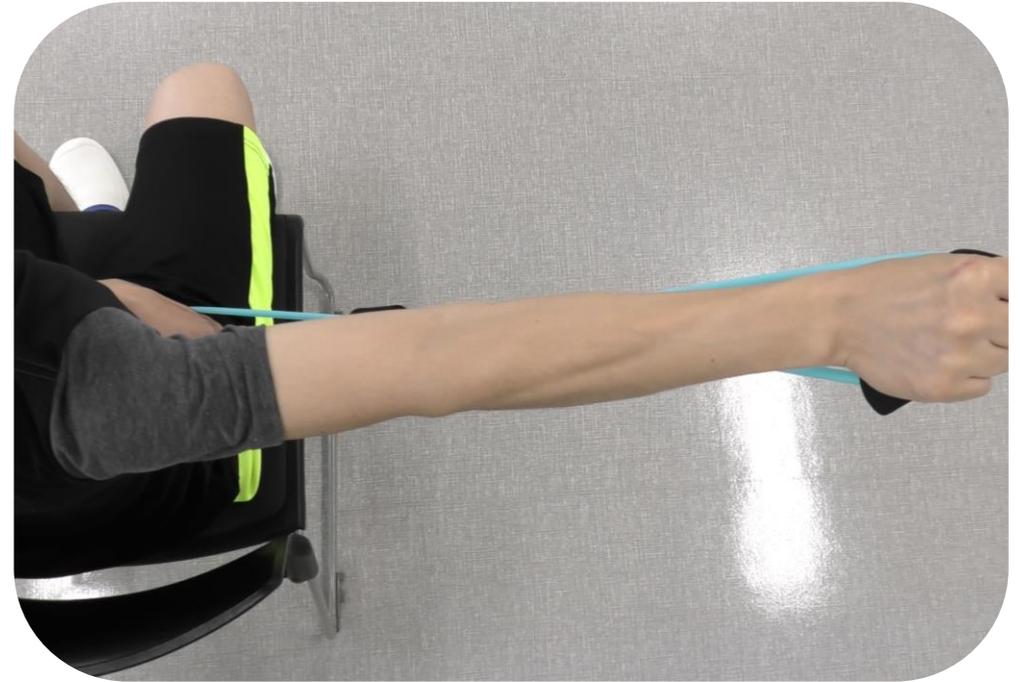
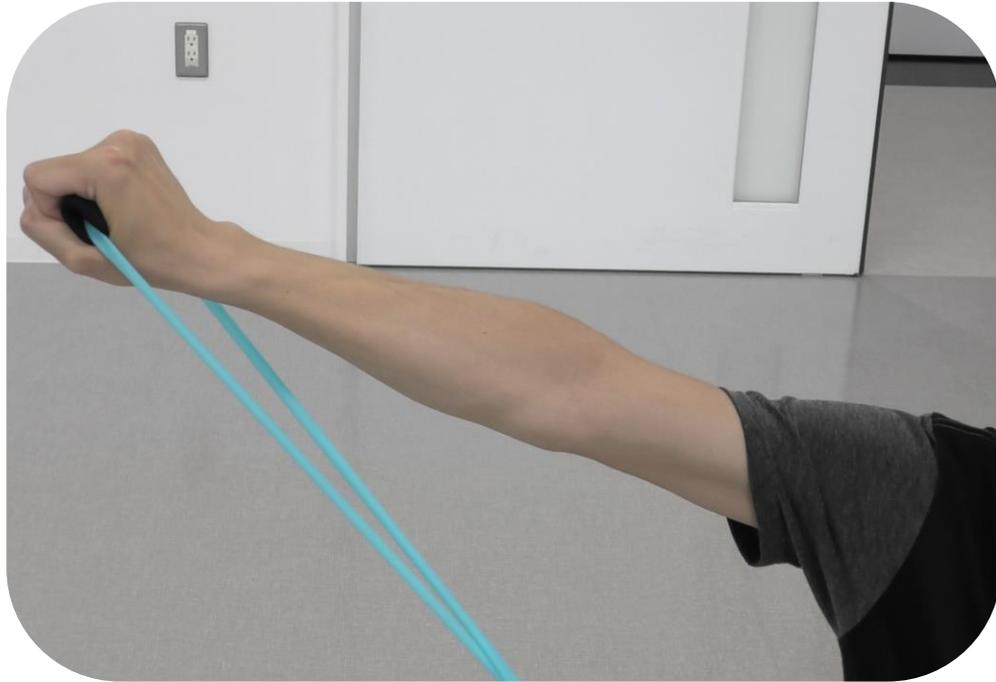


準備（右から運動を始める場合） …



左手にチューブを持ちを**右胸の前**または**右足の付け根**に置く

運動の時に気を付けるポイント…



肘をしっかり伸ばしてまっすぐ**横に**腕をあげましょう

函館市医師会看護・リハビリテーション学院

HAKODATE MEDICAL ASSOCIATION NURSING & REHABILITATION ACADEMY

肘の屈伸

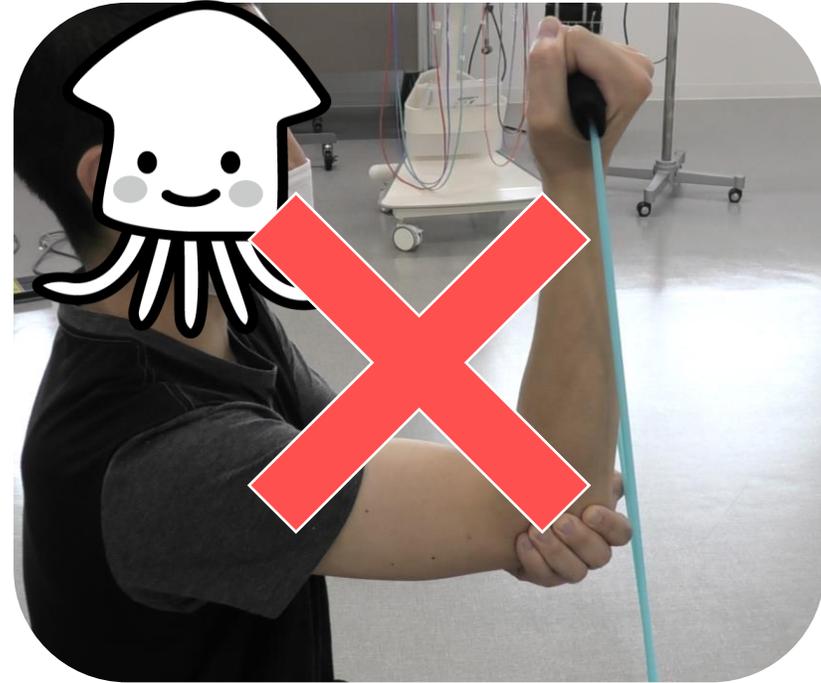


準備（右から運動を始める場合） …



運動する側と同じ側の**足のうら(土踏まず)**にチューブをかける

運動の時に気を付けるポイント…

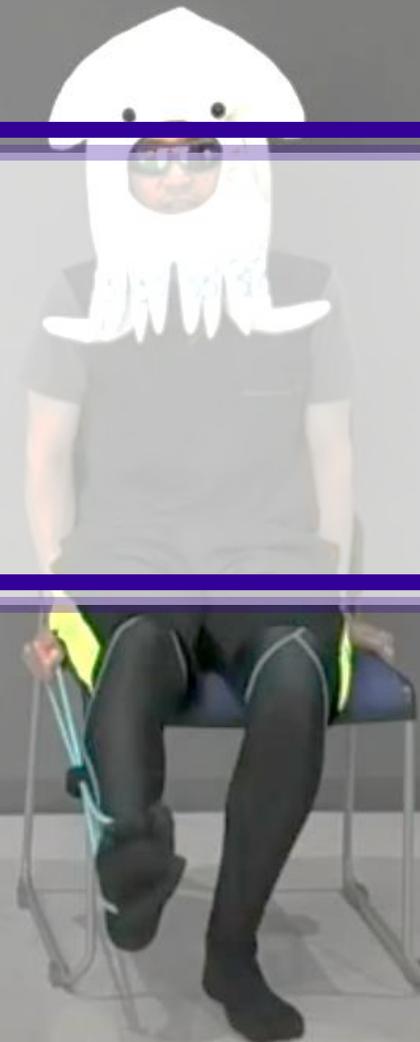


肩が上がらないよう注意して**肘を支えて**曲げましょう

函館市医師会看護・リハビリテーション学院

HAKODATE MEDICAL ASSOCIATION NURSING & REHABILITATION ACADEMY

膝の屈伸



準備（右から運動を始める場合） …



運動する側と同じ側の**足のうら(土踏まず)**にチューブをかける

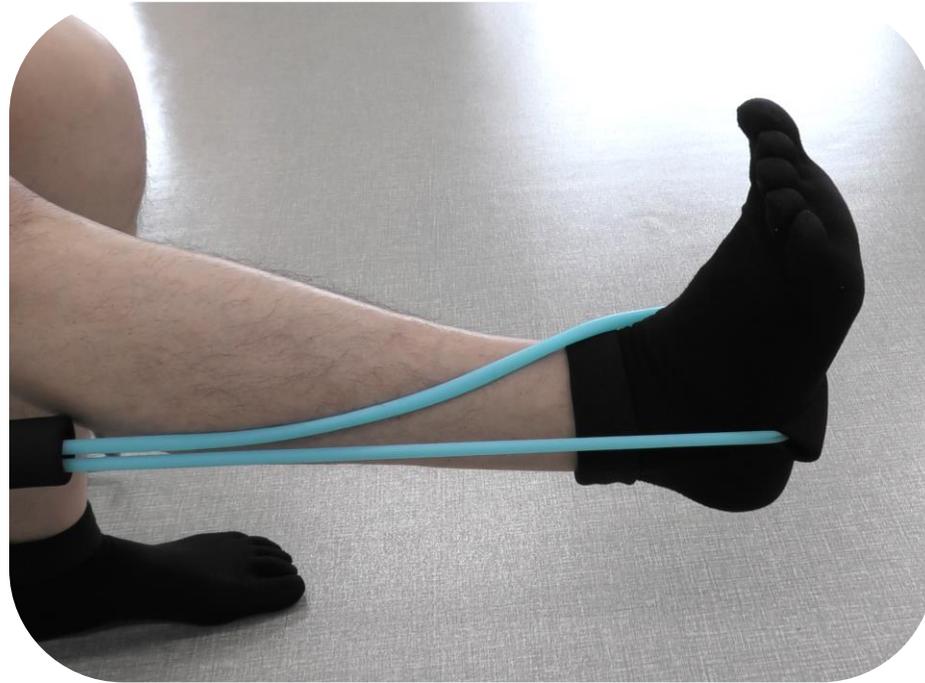
準備（右から運動を始める場合） …

.....



右手にチューブを持ち**椅子の中央**または**後方**に置く

運動の時に気を付けるポイント…



膝をしっかり伸ばして**つま先も上**に向けましょう

有酸素運動で気を付けるポイント…

1. **背筋をまっすぐ**伸ばして
2. **腕を大きく**振って
3. **太ももを高く**上げて
4. **ダラダラせずリズムカルに**

無理のない範囲で
継続しましょう！

