

# 活動的になりましょう！

## 運動・移動障害向け

Exercise  
is Medicine®

あなたは、良い気分になり、良く動けるようになり、良く眠れるようになりたくありませんか？専門家たちは、どんな身体活動でも、より良い健康につながると言っています。たった数分でもです！たとえ運動・移動障害があっても、活動的で健康な生活を営むことは可能です。幸いにも、車椅子生活、四肢切断後のような運動・移動障害のある人でも、運動に適応し、体力を高める方法がいくつもあります。活動的でいることは、筋力や代謝能力、巧緻性を改善します。定期的な身体活動の利益の中には、肥満や心疾患、糖尿病、抑うつリスクを減らすことも含まれます。車椅子生活を送る人にとっては、膀胱炎や褥瘡、呼吸器障害のリスクを減少します。

今いる場所ではじめてみましょう。身の回りのものを使って、できることをやりましょう。

## はじめましょう

### シンプルに

もっと動きましょう！郵便ポストまで歩く。犬の散歩をする。椅子を使ってダンスする。一日を通して動く機会を見つけましょう。「少し」の積み

重ねで大きな効果を

得ましょう。



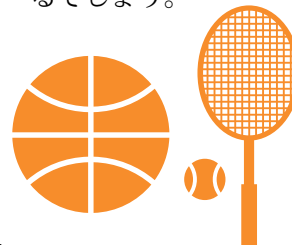
### 医師と相談しましょう

新しい運動プログラムを始める時、特に長期間運動が不足している人は、医療提供者に相談しましょう。



### 公共資源

このリーフレットの巻末に記載された問い合わせ先にお問い合わせください。いかに多くの援助や親切があなたの周りに存在するかを発見しましょう。



### 仲間と一緒に活動的にになりましょう

友人と活動する方がずっと楽しく、社会的支援を得られます。加えて、活動を継続する動機付けとなります。



### 安全に怪我なく続けるために：

- 軽～中強度から始めましょう。
- 徐々に活動のペースを上げ、時間を伸ばしましょう。はじめは弱く、ゆっくりと。
- 運動の前後に軽いウォームアップとクールダウンを行いましょう。

# 有酸素運動



有酸素運動はあなたの心拍数と呼吸数を高めます。週150分、高強度の活動、ないしは中強度と高強度の組み合わせを週75分行うことを目標に、徐々に体力を上げていきます。

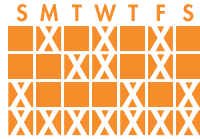
## 何を？

持続的でリズムカルな活動なら何でも



## 頻度は？

ほぼ毎日、最低週3～4日/週



## 強さは？

かなり軽い～ややきつい。「話せるけど、歌えない」強さ



## 時間は？

30～60分/日



おぼえておきましょう：ウォーキングやローイング・エクササイズ（体幹のトレーニング）、自転車こぎ、水中運動、水泳は優れています。どこでも5分または10分の活動は可能ですし、20～30分続けて活動しても良いです。どんな方法でもどこでも良いので活動的な生活を送りましょう。減量する場合には、活動量を2倍にしましょう。

## 有酸素性の活動のヒントと注意点

障がい者スポーツ（水中運動、サッカー、カヤック、ボート漕ぎ、サイクリング）は、あなたの目標達成の援助をします。エクササイズのビデオは、自宅でおこなう運動オプションとして優れています。多くの運動を椅子に座って行えます。

◦もし、運動が痛みを悪化させたとしたら、あなたは運動をやり過ぎです。気になるようでしたら、医療提供者に相談してください。

◦水分補給は、運動前・中・後に十分に行いましょう。

# 筋力トレーニング



筋力トレーニングは、筋力を高め・維持し、筋量低下を予防して、自立した生活を可能にします。障がい者用のウエイト・リフティングは、筋力トレーニングの良い方法の一つです。創造豊かになることは良いことです。家にあるものを使っていつでも運動できます。

## 何を？

ダンベルや抵抗バンド、ウェイトマシン、または自分の体重を使って（例えば、壁に手を当てて腕立て伏せ、椅子を使ったスクワット）



## 頻度は？

週2～3日  
\*間に休養日はさむ！



## 負荷は？

軽い負荷から始めて、中等度～強い負荷に上げていきましょう。



## どれくらい？

まずは10～15回（各大きな筋肉群に対して）から始め、徐々にきつめの負荷で8～10回行うことを目指しましょう。



おぼえておきましょう：目標は、日常生活動作を改善することです。必要に応じて、認定資格を持った運動指導専門家からの助けを得ましょう。彼らは、あなたに正しい運動のやり方や、正しい呼吸方法を指導してくれます。

## 筋力トレーニングに関するヒントと注意点

- ひねり動作や関節可動域の制限、もしくは挙げるべき負荷重量など、医療的な注意点を心に留めておきましょう。
- 挙上時に、息を止めないようにしましょう。運動中は自然呼吸をしましょう。

## その他の身体活動



運動・移動障害を抱える人にとって、有酸素運動と筋力トレーニングは運動の中心です。そして、以下のオプションからも効果を得られます。

### 柔軟性

運動後、少し時間をおいて、各大きな筋群をストレッチしましょう。10～30秒（高齢者は30～60秒）維持します。椅子ヨガや障がい者用のヨガも体験してみてください。



### 楽しさを 追求しましょう

多くのレクリエーション（ゴルフ、魚釣り、スキー）があなたのニーズに合うように工夫可能です。これらは、他の人とつながる場を提供し、趣味を楽しみつつ、あなたの気持ちを高ぶらせます。



### ローインパクト （低衝撃）

ローインパクトの運動には、椅子に座っておこなう運動や水中運動が含まれます。可動域向上と筋力向上に焦点を当てた運動とストレッチは、関節に優しいです。また、息切れせず行えます。



### お問い合わせ先

日本臨床運動療法学会事務局 関西医科大学健康科学センター内

TEL & Fax : 072-804-2554 [https://www9b.sppd.ne.jp/kmuhscc.net/clext\\_mail/](https://www9b.sppd.ne.jp/kmuhscc.net/clext_mail/)

※ 「EIMの件」と一言申し伝えてください。

さあ、今週、私は何を始めようか？ \_\_\_\_\_