

おらほの病院

93

～あたたかな医療をめざして～

諏訪中央病院 リレーコラム

最近、フレイル予防や認知症予防の講演の中で「自宅で簡単にできて、長く続けられる運動はないですか？」と聞かれることがあります。実はこれ、とても難しい質問なのです。なぜならば、「簡単にできる運動」はいくつもあります。が、「長く続けられる運動」になるかどうかは習慣化できるかがカギであり、個人差が出やすいからです。今回は、「自宅で簡単にできる運動」と「長く続けられる運動」を分けてお伝えしていきます。

○自宅で簡単にできる運動

- ①ストレッチを行う(アキレス腱ストレッチや太ももの裏のストレッチ等)
- ②家事や仕事の合間に筋力

諏訪中央病院 理学療法士 **飯山 恵美**

いい やま え み

筆者プロフィール
諏訪市出身。理学療法士。2002年諏訪中央病院入職。



自宅で簡単にできて 長く続けられる運動



おすすめの体操が紹介されている動画配信サイト「ユーチューブ」の諏訪中央病院公式チャンネルの二次元コード

諏訪中央病院公式チャンネルで紹介されているフレイル予防の体操

- ① トレーニング(スクワットや踵上げ等)
- ② 二重課題運動を行う(足踏みしながらしりとりをする等)
- ③ 近所を散歩する
- ④ テレビやラジオの体操を行う(フレイル予防体操なども含む)
- ⑤ などがあります。

可能であれば①～⑤のいくつかを組み合わせて、ややきついくらいの運動を週に3日以上行うことをお勧めします。

○長く続けられる運動

- 長く続けるには、
- 運動する目的が明確
- 効果が感じられる
- 飽きない、楽しいなど、気持ち(意識)の面がカギになります。
- 数年後の自分はこうありたいというイメージを明確

に持ち、そのためにどのような運動をしたら良いか考えてみましょう。
例えば、自分のことは自分でしたい↓認知症予防をしよう↓①②③④をやろう↓という人や、旅行をしたい↓長距離歩ける体でいよう↓友達と一緒に②④⑤をやろう↓という人もいるかもしれません。後者のように仲間と一緒に楽しく行うことも継続のコツとなります。

人に言われて行うのでは、どんな簡単な運動でも長続きしないものです。一人一人が自分の未来を考え、自身で選択・決定し自分なりの「長く続けられる運動」を見つけてほしいと思います。

運動の選択に悩む方は、当院公式チャンネルの動画をご参照ください。

※フレイル予防には社会参加や栄養面への取り組みも大切です。多面的に取り組んでいきましょう。

次回は7月7日掲載予定
(題字は鎌田寛名誉院長)