

# ～ 入院中の運動と 脳トレのすすめ～



St. Marianna University School of Medicine,  
Yokohama City Seibu Hospital



# トレーニング参考動画の紹介

トレーニングの参考動画がホームページ上にあります。参考にしてみてください。



The screenshot shows a website interface with a navigation menu on the right and two video thumbnails on the left. The navigation menu includes: 診療科・部門, 病院のご紹介, 医療関係者の方へ, 採用情報, 交通のご案内, and お知らせ. The video thumbnails are titled '入院中の運動のススメ' and '入院中の運動と脳トレのススメ'. Both thumbnails include the text '円滑な退院を目指して筋力・認知機能を維持しましょう！' and a list of two points: '① 体調に合わせて無理のない範囲で行う' and '② 効果を上げるための目標は週3回以上'. Two hand icons with pointing fingers are overlaid on the left side of the thumbnails.

QRコード



URL

<http://marianna-yokohama.jp/archives/167>

# 症状がよくなってもすぐに元の生活へ戻れない危険がある！！

療養中は**食欲低下**や**過度の安静**を来しやすい



その結果、**筋力**や**認知機能**の**低下**が起こり自宅生活に支障が出る可能性がある



## 症状がよくなったあとに自宅生活に復帰するために今出来ること

- ☑ **食事を食べる**こと
- ☑ **トレーニングを行う**こと（後ろページ）

 寝返れる方      **STEP 1**

 起き上がれる方      **STEP 1,2,4,5,6**

 歩ける方      **STEP 1,2,3,4,5,6**



# STEP 1

## 自分で寝返れる方のトレーニング



**頻度** 3回以上/週

**強度** 苦しくない程度

**回数** 10回×1セット

### 足上げ

つま先を上げたまま踵をベッドから浮かせて5秒程度止める



### ふくらはぎ運動

つま先を下げて5秒程度止める



### お尻上げ

膝を立ててお尻を上げて5秒程度止める



## STEP 2

# 自分で起き上がる方のトレーニング



**頻度** 3回以上/週

**強度** 苦しくない程度

**回数** 10回×1セット

### 肩甲骨と呼吸体操

肩を上げながら吸う  
下げながら吐く



### 肩と呼吸体操

腕を上げながら吸う  
下げながら吐く



### 膝伸ばし

左右交互に膝を  
伸ばして5秒程度  
止める



### もも上げ

左右交互に膝を  
高く上げて5秒程度  
止める



# STEP 3

## 自分で歩ける方のトレーニング



**頻度** 3回以上/週

**強度** 苦しくない程度

**回数** 10回×1セット

### 立ち上がり

5秒程度かけて  
息を吐きながら  
ゆっくり立ち上がる



### 踵上げ

踵のあげて5秒程度  
止める



### つま先上げ

つま先を上げて  
5秒程度止める





## STEP 4 上半身のリラクゼーション



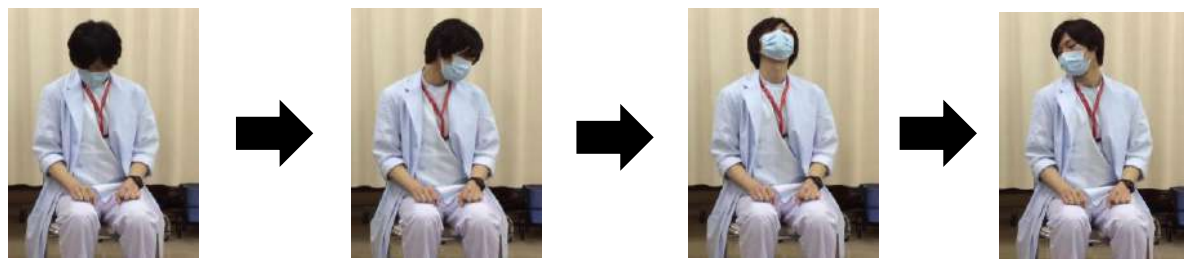
**頻度** 3回以上/週

**強度** リラックスして

**回数** 5回×1セット

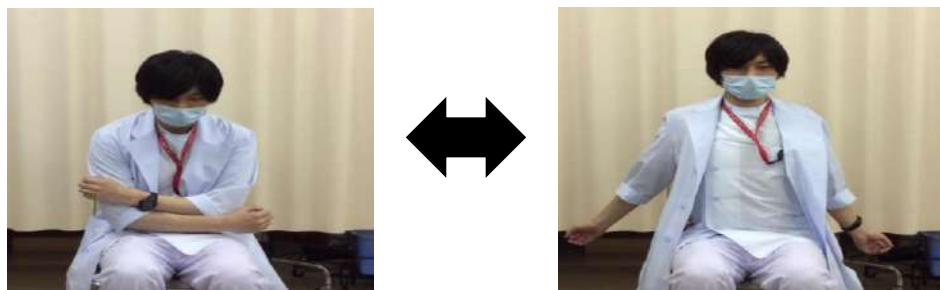
### 首回し

大きくゆっくりと首を時計回りに回す  
終わったら反時計回りにも回す



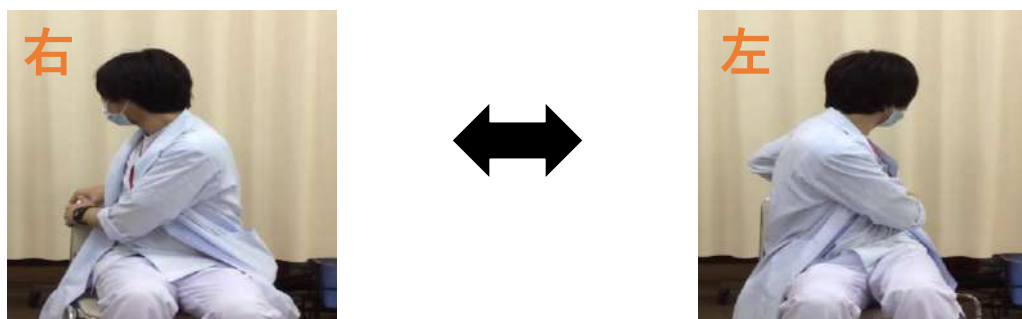
### 肩甲骨のリラクゼーション

大きくゆっくりと体を丸めてから反らす



### 体幹のひねり運動

後ろを見るように体をひねり、5秒間止める



## STEP 5 腕の運動



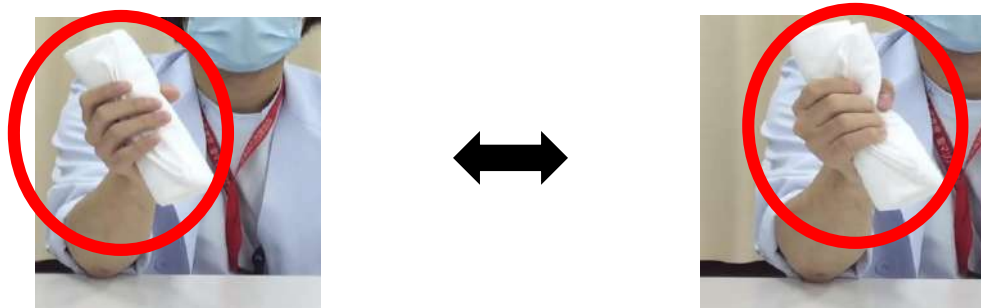
**頻度** 3回以上/週

**強度** 苦しくなく  
息を止めない程度

**回数** 左右 10回×1セット

### タオルグリップ

丸めたタオルを5秒間握る（息は止めないように）



### 腕の挙げ下ろし

①水を入れたペットボトルを持ち  
腕を体の前から肘を曲げずに挙げ下ろす



②水を入れたペットボトルを持ち  
腕を体の横から肘を曲げずに挙げ下ろす



※息が上がるようであればペットボトルは持たずに  
実施、あるいはベッドに横になって行いましょう



# STEP 6 脳トレ



**頻度** 3回以上/週

**回数** 拮抗運動：反復10回  
コグニステップ：30まで

## 拮抗運動（切り替えは素早く！）

①右手は**小指**、  
左手も**小指**を伸ばす



右手は**親指**、  
左手も**親指**を伸ばす



②右手は**親指**、  
左手は**小指**を伸ばす



右手は**小指**、  
左手は**親指**を伸ばす



## コグニステップ

声を出しながら足踏み + 【3の倍数】で手を叩く

1



右足踏み



2



左足踏み



3



手を叩く

