

～ 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 two numbered 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



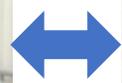
頻度 3回以上/週

強度 苦しくない程度

回数 10回×1セット

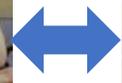
立ち上がり

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



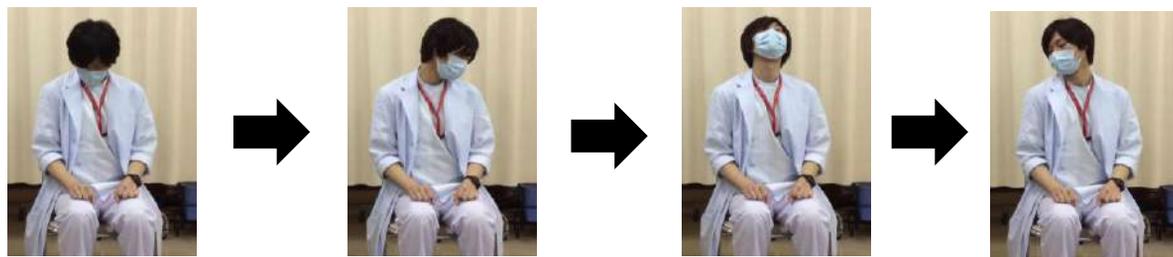
頻度 3回以上/週

強度 リラックスして

回数 5回×1セット

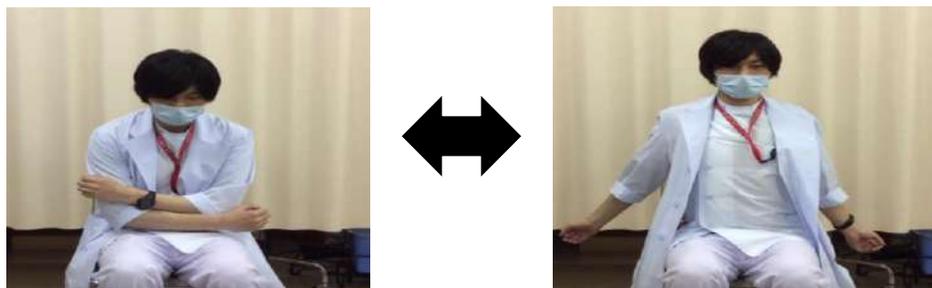
首回し

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



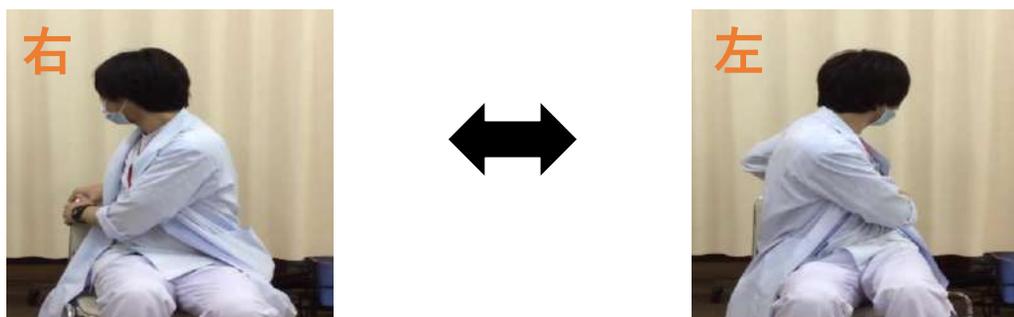
肩甲骨のリラクゼーション

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



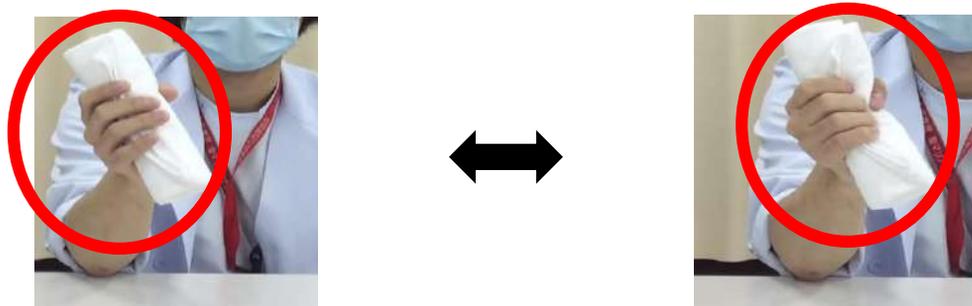
頻度 3回以上/週

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

