

今日から無理なくリハビリを始めましょう！



どのような運動が必要か？

柔軟性の低下、癒性については、**ストレッチ**をして、手足の筋肉を伸ばし、体の関節を柔らかくします。

筋力の低下には、**筋力トレーニング**をして、筋力を鍛えていきます。

バランス能力の低下には、**バランス練習**をして改善していきます。

運動を行う時の注意点

- *首は、生理的後湾です。後ろに反ると脊柱管がますます狭くなり、脊髄が圧迫されます。
- *体が硬いので反動を付けたら、関節や筋肉に無理がかかり傷つきます。
- *ゆっくり 15～30 秒程度でしましょう。
- *気持ちいい程度にしましょう。
運動は、痛い方が効いているような気がします。しかし、痛かったら筋肉は伸びません。
無理すると筋肉の損傷が起こります。
- *息を止めると、血圧が上がります。心臓や脳に障害を与えます。ゆっくり呼吸をしましょう。

ストレッチ

立って行いますが、ふらつく方は、椅子に座ってください。

ちょっとずつ、少しずつ続けることが大切です。へそのあたりで手を組んで反らせます。

自分の出来る範囲で、深呼吸をしながら、ゆっくり気持ちのよい程度に伸ばします。

反動をつけると、痛みが出ることがあります。痛みはこれ以上してはいけないというサインです。

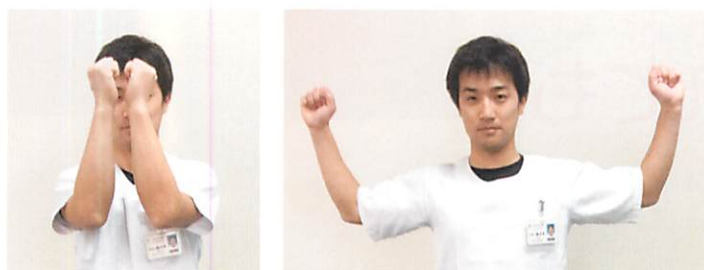


日本人は、耐えて、耐えてやってしまう。すると体は壊れてしまいますので、無理はしないでください。

背骨をゆっくりと曲げていく方法です。頭からゆっくり下げて、背骨を徐々に曲げて丸くしましょう。

次は、横にゆっくり曲げます。気持ちの良い位置までゆっくり反らします。急に痺れが出てくる、手の力が抜けるようなことがあったら、中止します。運動して良くしようとしているのに、神経を圧迫して悪化させるのは本末転倒です。上手く腕が上がらない場合は、出来る範囲で構いませんので、自分の体と相談しながら行ってください。

首そのもののストレッチも行いましょう。ゆっくり首を前に倒し、ゆっくり後ろにも反らします。ただし、後ろに倒す場合、絶対に無理はしないでください。同様に、ゆっくり右、左に倒してみましょう。次は、ゆっくり顔を右に向けます。イタ気持ちいいところでやめて、次にゆっくり左に向けていきます。

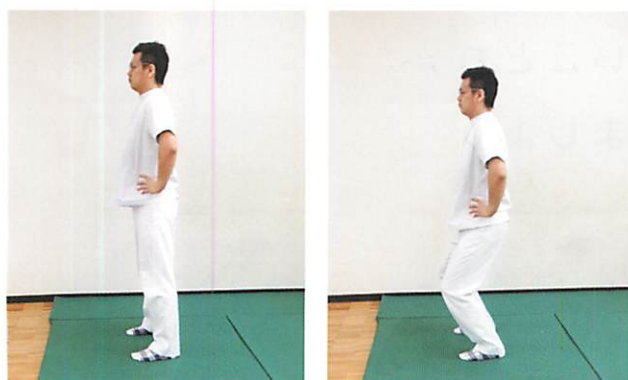


次は、背中と胸を伸ばします。まず、顔を隠すように顔の前で左右の肘をくっつけるようにします。これで背中が伸びます。次に、その腕をゆっくり左右に開いてください。これで胸のまわりが伸びます。繰り返しになりますが、無理はしないで下さい。

筋力トレーニング

ゆっくり出来る範囲の動きで、5回位から始めると良いでしょう。それで痛みはでないか、次の日に疲れが残らないかなど自分の体と相談しながら行って下さい。1週間やってみて、調子が良いなと感じるくらいなら、少し回数をアップしてもかまいません。

最初に首まわりの筋トレを行いましょう。右に倒す時は右手で、左に倒す時は左手で、前後に倒す時は両手で頭を押さえながら行います。手で押さえ、関節は動かさないようにするのがこのトレーニングのこつです。



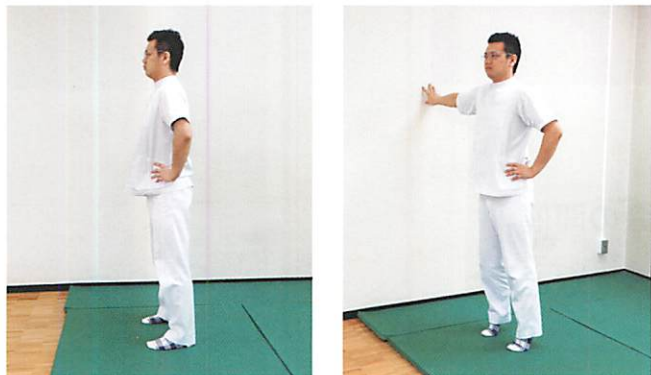
ではまず、基本姿勢になります。足を肩幅位に広げ立って行います。ふらつく方は、椅子に掴まったり、壁を利用して、転ばないようにしましょう。

①スクワット

背筋を伸ばし、膝を曲げて重心を落とします。おなかとお尻に力を入れて真っ直ぐ下がります。この時、膝はつま先が隠れる程度に曲げます。つま先と膝が同じ方向に真っ直ぐになるように、曲げます。内股や外股には、ならないようにし膝も肩幅程度で保持します。膝を曲げた状態で、15秒から30秒キープして太ももの筋肉を鍛えます。

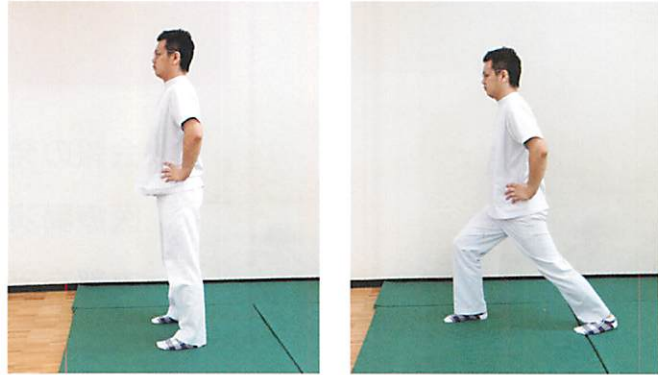
②つま先立ち

両足でゆっくりと、つま先立ちをします。ふくらはぎがギュッと硬くなるのを感じます。つま先立ちで 15~30 秒キープします。気持ちの良い程度、呼吸を止めないで、ゆっくり行います。



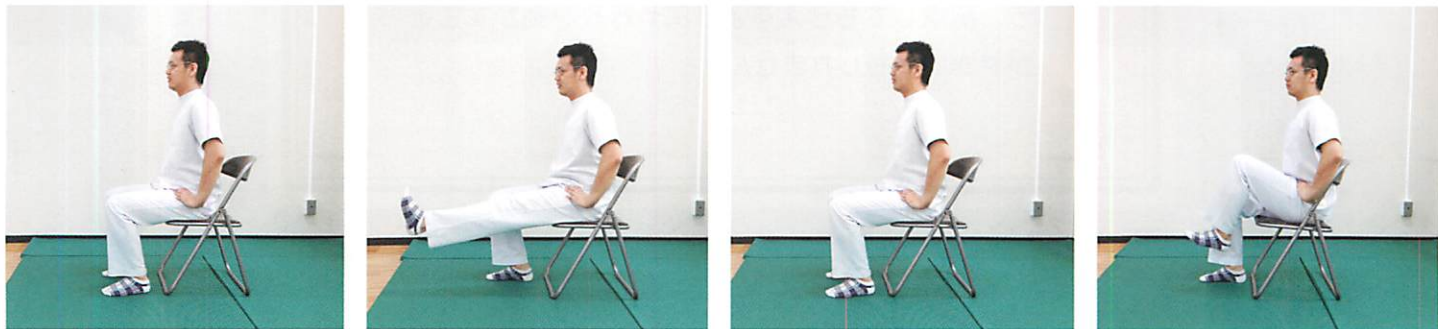
③太腿の筋トレ

基本姿勢から、片足を前に出して、前足の方に体重を移動させ太腿の筋肉を鍛えます。出している足の親指の付け根に体重を乗せるようにします。



④椅子に座って、鍛える方法

テレビを見ながらでも出来ます。CM になる時を利用して行うのも良いと思います。同じ姿勢を長時間続けると次の動作がしづらくなります。ストレッチをしてから行うのが良いです。片足ずつ上げ太腿の筋肉を鍛えます。足全体の重さを支えます。まっすぐ伸ばしてキープします。次は太腿を上げてキープします。キープする時間は、無理のない範囲で行ってください。



⑤寝て行う方法

仰向けに寝て膝を立てた基本姿勢になります。背骨を真っ直ぐにして、お尻を浮かせキープします。背筋を鍛えます。次は、自分のおへそを見るようにして頭を上げ、腹筋に力を入れます。最後は、足を真っ直ぐにして上げキープします。出来なくても、やっているつもりでも良いです。



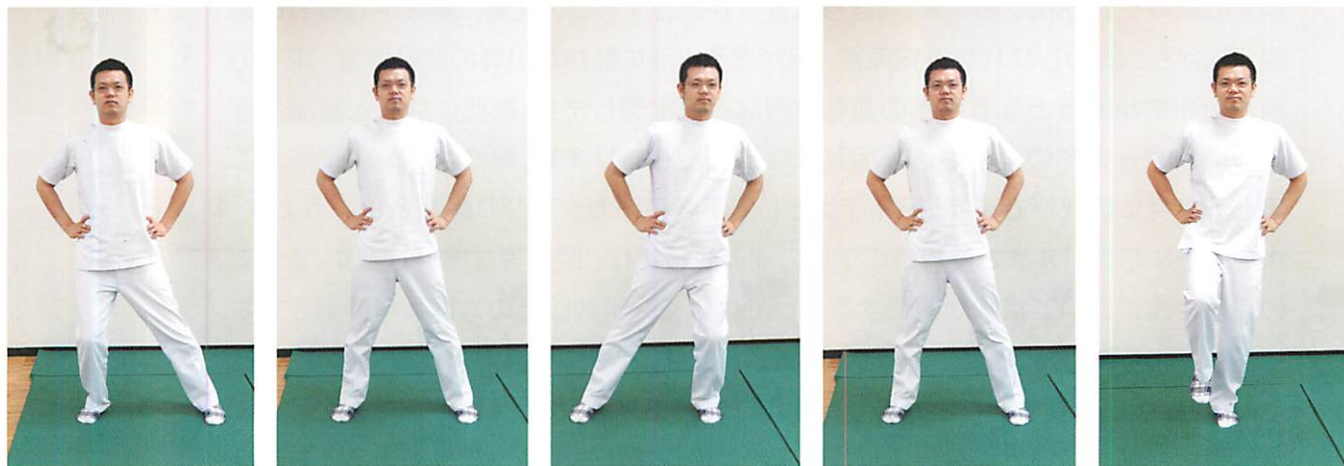
バランス練習

バランス練習は重心の移動を伴いますので転倒危険性が高まります。椅子に掴まったり、壁を利用して無理のない範囲で行いましょう。

足を肩幅程度に開き、膝を少し曲げた状態から重心を片方の足に移動させ、バランスを取ります。

椅子に座った状態で片方のお尻を浮かすようにしてバランスを取るという方法もあります。

次に行う片足立ちは、バランスを取るのが難しいので、安全な状態で行ってください。



最後は、四つん這いになって行う訓練です。両手と両膝の4点で体を支え、片手を挙げて、3点でバランスを取ります。足も交互に挙げる。更に難易度を上げるには、右手と左足を挙げ、対角線の2点でバランスを取る方法があります。

それが出来れば、右手・右足を同時に挙げるというのがあります。

運動を続けるためには、痛みやしびれのない範囲で、日常生活に組み入れ、無理なく行う。日誌やチェック表に記載していくと経過が解り、励みになります。

ニコリ笑顔で、今日から無理なく運動を始めましょう！

