

災害対策パンフレット

～災害時における運動療法～

災害発生時に、避難所や自宅で継続してほしい運動を紹介します。

POINT

- 下肢の太ももやふくらはぎの筋肉を衰えさせないことが大切です。
- ふくらはぎの筋肉は「第2の心臓」ともいわれ、重力に逆らって血液を心臓に戻したり、リンパ液などの体液を体に巡らせたりするなど、重要なはたらきをしています。災害時は安静時間が長くなり深部静脈血栓症(エコノミークラス症候群)の発生リスクが高くなります。
- これらの安静による合併症や筋力低下を予防するためにも、ふくらはぎのストレッチや自分の体重を利用した運動を行うことが機能維持には効果的です。
- 痛みやつらさを感じるような強度のストレッチは逆効果です。
- ストレッチは呼吸を止めずに、無理のない回数をゆっくりと行いましょう。

ふくらはぎのストレッチ

前に出ている膝を曲げて、後ろ側のふくらはぎを伸ばします。

いすなどを使って体を支えながら行いましょう。



POINT

かかとを床から離さないようにしましょう。

太もものストレッチ

●太ももの内側の筋肉

足を外側へ倒し、太ももの内側を伸ばします。

反対側の足は伸ばしておきましょう。



●太ももの裏の筋肉

仰向けになり、膝を 90°程度に曲げて立てます。

膝・お尻・胸が一直線になるように体を持ち上げ、元に戻します。



もっと強度を上げたい人は……

同じストレッチを片足で行いましょう。片足はまっすぐに伸ばしておきます。



足全体のストレッチ

つま先をすこし外側に向け、足を肩幅まで広げます。

お尻をおろし、元に戻します。

両手をテーブルに置き、体を支えながら行いましょう。



もっと強度を上げたい人は……

同じストレッチを片手で支えながら行いましょう。



POINT

背中を丸くしないようにしましょう。

【引用・参考文献】

- 1) 日本理学療法士協会. “自宅のできる運動療法”. 理学療法ハンドブック：シリーズ7 変形性膝関節症. 9-13. (https://www.japanpt.or.jp/assets/pdf/about_pt/therapy/tools/handbook/handbook07_whole_201126.pdf, 2022年12月閲覧).