

ご紹介します。 月号の当欄で「運動は万能薬」と あります。 な病気の予防や治療にも効果が の時間で効率よくできる運動をれている方が、室内で10分程度 工会議所ホ して解説しましたので、岐阜商 今回は、日々忙 詳細は平成30年度6 ムページをご覧く 運動はさまざま 仕事をさ

ターバルトレーニング)をいわり、高強度イン く体力をあげ、脂肪燃焼を促し れる運動です。短時間で効率 HT (High Intensity

筋カトレーニングと異な

動かれていない方は、まずはY 関節の痛みがある方、高齢の方 は控えてくださ 座位で be岐阜市公式チャンネ の運動を行 普段あまり

心肺能力も上げられることです る点は、健康増進に重要である

家トレstep1 家トレstep1

Step 1

座位運動

Step 2

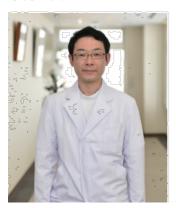


ALVstep2 家トレstep2

Step 3



## 今月の先生



おとし、

腰の高さを維持しなが

⑤スライドスクワット

足を開きおしりを引いて腰を

を置き、肘をまっすぐ伸ばしま肩幅より少し広いくらいに手

お腹を引き締め腕立てをし

DAクリットジャンプ(Step

3ではより高負荷のバーゼージ

交互に胸にひきつけます。

でき

脱立て伏せの姿勢から両足を

るだけ早く行いましょう。

④プッシュアップ

先から着地しましょう。

⑨マウンテンクライマ

床ギリギリまで下ろします。 限界の位置でストップその後 付け根からゆっくりと引き上げ

⑥エア自転車漕ぎ

仰向けに寝て、

空中

-で自転車

できる限り大き

小畑、富崎、大串、多田、大野)動画・本文協力(岐阜市民病院理学療法士

15

ら、左右に体重移動します。

ももの負荷を感じながら着地し 膝を曲げて軽くジャンプ。

ふと

足を肩幅ほど開いた状態で、

リハビリテーション全般、脊髄損傷、義肢装具、痙縮、 ○役職 リハビリテーション科部長 整形外科部副部長 ○主な資格、認定

義肢装具判定医

日本リハビリテーション医学会専門医・指導責任者 日本体育協会公認スポーツドクター

臨床研修指導医 がんのリハビリテーション研修企画者研修修了 身体障害者福祉法第15条指定医師(音声:言語機能障 害、そしゃく機能障害、肢体不自由、平衡機能障害、

手をおろすと同時に足も閉じま

にジャンプして足も開きます。

両手を大きくあげると同時

のジャンピングジャッ

両足を閉じまうすぐに立ちま

和歌山がんのリハビリテーション実行委員会 委員長 痙縮に対するボツリヌス療法ハンズオンセミナー 講師 日本リハビリテーション医学会脊損排尿管理研修会

日本リハビリテーション医学会 代議員

すすを読み取ってYou Tu

You Tube 岐阜市公

緒に運動しま

動画を用意しましたのでQR

持病がある方や息切れ 体に大きな負荷がかかるので、 胸痛、

順にきつくなりま

秒160秒(運動

週に275日の

10分以内

2、3の3種類の

体操などをおこなってください。 動画があり、 グアップは、ストレッチや簡単なましょう。運動前のウォーミン だけ動きを大きくしっかり行い 実施がのぞましいです。できる に終わります。 休息)が10項目あり 式チャンネル上で会開もでいま beでみながら Step

岐阜市民病院 リハビリテーション科 **佐々木裕介** 先生

らい。

胸をはり、引く足はつま

できるだけ後ろ足を引いてくだ

前足の膝が前に出ないように

③バックランジ

広めに開きます。両手と両脚を 床と向け、手足を肩幅よりやや 頭上に伸ばします。

手のひらは

床にうつ状せになり、

いように注意しましょう。 ないように、また内側に入らな ②スクワット

腰を落とした時に膝が前に出

を高く上げましょう。

背筋を伸ばし、できる限り足

嚥下障害、膀胱機能障害、高次脳機能障害、障害者ス 心臓機能障害、呼吸器機能障害) 難病指定医、小児慢性特定疾病指定医 ○役職·講師歴

2020.7 岐阜商工 月報 14