



新型コロナウイルス対策 体力を落とさないための運動



寝て過ごすより座る、座るより立つ、立つより歩く意識で
過ごしましょう。

体力を落とさないための運動フローチャート

質問1. この2日の間に、屋外を歩くことができましたか？

・買い物に行けた
・散歩に行けた

①へ

・自宅周辺は
歩けた

②へ

・歩きづらかった
・歩けたが辛かった

③へ

・歩けなかった
・歩いていない

・屋内は
歩けた

・屋内も
歩けなかった

※資料の使い方
フローチャートの質問に答
え、該当する番号の運動を
行いましょう。

この資料は、
区西南部地域リハ支援セン
ターのホームページからも
ダウンロードできます
<http://www.cbr-hatsudai.com>

質問2. 昨日から今日までの間に、食事、トイレ以外に座って
過ごしましたか？

問題なく座れた

④へ

疲れたが、
なんとか座れた

⑤へ

座れなかった

⑥へ

※運動に際してのお願い

この資料は、ご自分で歩ける方や、座ってられる方々が、体力を落とさないようにする
ことを第一の目的に考えて作成しています。実施に際しては、ご本人の責任のもと、疲れ
や痛みの度合いに合わせ無理のない範囲で行うようにしてください。



公益社団法人日本理学療法士協会 「外出できないときに体力落とさないためのリハビリ」 資料改変
この資料に関するお問い合わせは、

E-mail : h-cbr@kiseikai-reha.com までお寄せください

作成 : 区西南部地域リハビリテーション支援センター

① 買い物や散歩に行けた方へ

じっとしていると体力が落ちます。買い物や散歩を継続し、少しでも歩いたり、体を動かしたりしましょう。

◆ ストレッチ

- 運動の前後に整理体操をしましょう。
- 各体操 30秒～1分程度

 の部位を意識して
行いましょう



からだのねじり



おしり、ももの付け根



ももの付け根、ふくらはぎ

◆ 運動

体力を落とさないよう、定期的に運動・体操をしましょう。

各運動 20回ずつ×3セット 1日:3回



スクワット



かかと上げ



足あげ(後ろ)



足の外開き

② 自宅周辺は問題なく歩けた方へ

じっとしていると体力が落ちます。

5分以上の歩行(散歩)を続け、少しでも歩いたり、体を動かしたりしましょう。

◆ ストレッチ

 の部位を意識して
行いましょう

- 運動の前後に整理体操をしましょう。
- 各体操 30秒～1分程度



からだのねじり



おしり、ももの付け根



ももの付け根、ふくらはぎ

◆ 運動

体力を落とさないよう、定期的に運動・体操をしましょう。

各運動 10回ずつ×3セット 1日:2～3回



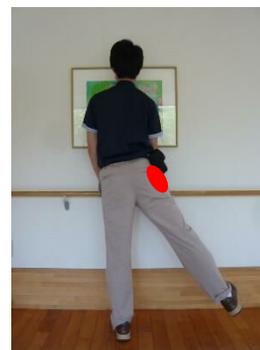
スクワット



かかと上げ



足あげ(後ろ)



足の外開き

③歩くのがつらい方へ

じっとしていると体力が落ちます。

屋外の短距離や屋内をなるべく歩くようにして、少しでも体を動かしましょう。(転倒しないよう、無理のない範囲で)

◆ ストレッチ

 の部位を意識して
行いましょう

- 運動の前後に整理体操をしましょう。
- 各体操 30秒～1分程度



からだのねじり



おしり、ももの付け根



ももの付け根、ふくらはぎ

◆ 運動

体力を落とさないよう、定期的に運動・体操をしましょう。

各運動 10回ずつ×1セット 1日:2～3回



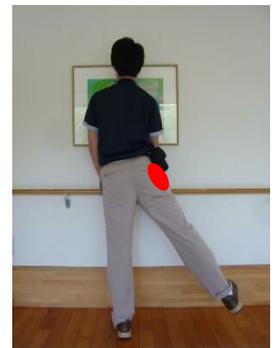
スクワット



かかと上げ



足あげ(後ろ)



足の外開き

④ 継続して座れる方へ

じっとしていると体力が落ちます。

安定したものにつかまって立つ練習をするなど、少しでも体を動かしましょう。

 の部位を意識して
行いましょう

◆ ストレッチ

- 体の柔軟性を保つためにベッド上で体操をしましょう。
- 各体操 30秒～1分程度



からだのねじり



おしり、ももの付け根

◆ 運動

各運動を実施しましょう 10回ずつ×3セット 1日 2～3回



ももあげ



ひざ伸ばし



つま先上げ・踵上げ



立つ練習



⑤ 疲れたけれど、座れる方へ

じっとしていると体力が落ちます。

座る時間を意識し、少しずつ座る時間を長くしましょう。

◆ ストレッチ

- 体の柔軟性を保つためにベッド上で体操をしましょう。
- 各体操 30秒～1分程度



の部位を意識して
行いましょう

からだのねじり



おしり、ももの付け根

◆ 運動

各運動を実施しましょう 10回ずつ×3セット 1日 2～3回

腹筋運動



ブリッジ運動



⑥座るのが難しい方へ

少しでも身体を起して過ごすようにしましょう。

 の部位を意識して
行いましょう

◆ ストレッチ

- 体の柔軟性を保つためにベッド上で体操をしましょう。
- 各体操 30秒～1分程度



からだのねじり



おしり、ももの付け根

◆ 運動

各運動を実施しましょう 10回ずつ×1セット 1日 3回

頭上げ



膝の曲げ伸ばし



足首の運動

