

# 室内で気楽に運動してみよう！

作業療法士 中沢 宏彰

今回は天候に左右されずに自宅で行える運動を紹介します。

## 椅子に座って行う運動

椅子に座り、背もたれに寄りかからず、背筋を伸ばし、姿勢を保ちます。  
(難しい方は椅子の背もたれに寄り掛かっても大丈夫です)

手と足をテンポよく動かしながら  
足踏みをおこないます。

1



20～30回程度を目安に



2

1. 両手で肩幅程度にタオルを握ります。タオルはピンと張って握りましょう。

2. 肘を伸ばしてバンザイをするようにゆっくり腕を上げます。上まで上げたら、そのまま、ゆっくりと下げいきます。

3. 腕を上げる際に息を吸って、下げる際に息をはきます。

10回程度を目安に

1. 両手で肩幅程度にタオルを握ります。  
タオルはピンと張って握りましょう。

3

2. ゆっくりと左右に体をひねっていきましょう。  
右に体をひねったら次は左に体をひねりましょう。

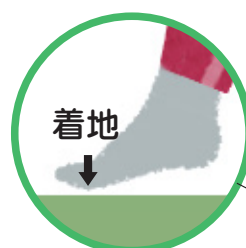


交互に10～20回程度を目安に

## 部屋の中をゆっくりと走る運動

1. まず、立って背筋を伸ばしましょう。
2. 歩くような速さでジョギングをするイメージです。
3. 足を着くときは、かかとから着くのではなく足の指の付け根から着地します。

5分程度から始めて30分ほど  
行えるようになれば良いでしょう。



\* 高齢の方や普段走ることがない方は、無理をせずに。

田中宏暁先生が国内外でその普及啓発活動を精力的におこなっていらっしゃる運動です。