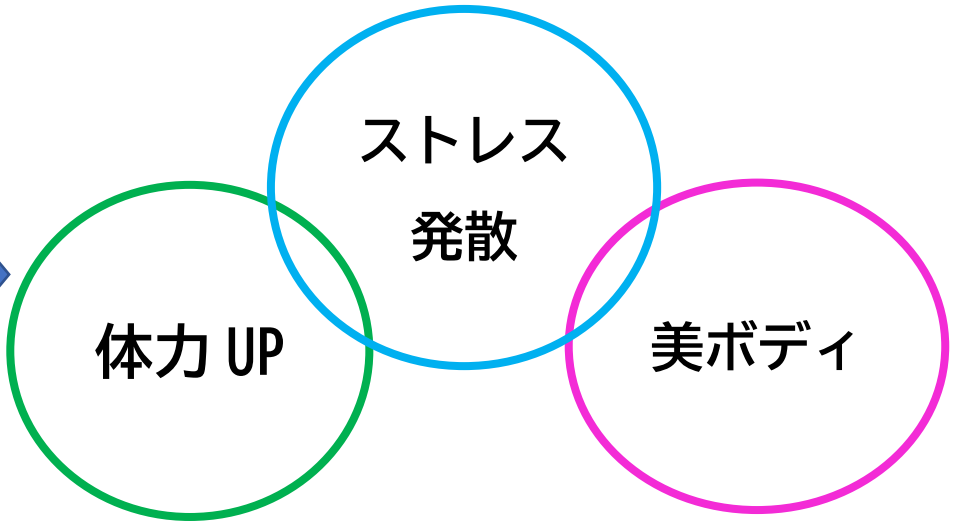


自宅でできる

有酸素運動 で 暑い夏 を乗り越えよう！



有酸素運動



有酸素運動とは・・・

- ・少し息が早くなる、やや汗ばむ、爽快感を味わえる程度の運動のことです。
- ・体調に合わせて10～30分実施します。途中休憩を入れてもOK！
- ・強度は「楽～ややきつい」程度（右参照）
- ・週3回以上行くと効果的です。
- ・体力向上やストレス発散、体脂肪を落とす効果があります

<運動強度の目安>

自覚症状	
20	
19	非常にきつい
18	
17	かなりきつい
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽である
10	
9	かなり楽である
8	
7	非常に楽である
6	

「13」を「息がはずむくらいの運動」とし、運動中の自覚症状が「11・13」となるように運動を実施しましょう！

表：ボルグ指数

【自宅でできる 有酸素運動】

自宅で行うので、冷房をつけて水分補給をしながら、無理せず行いましょう。まずは短時間から始めて、徐々に延長してみてください。



椅子に座ったまま リズム体操♪

※椅子はキャスターなし、背もたれありの物で、ソファよりも座面がある程度固い物を推奨。

<基本の腕振り>



- ・「てのひらを太陽に」くらいのリズムで、歩く時のように腕振りをし続けます。
- ・自分のタイミングでリズムに合わせて動きに変化をつけます。
- ・まずは5分程度から開始し、徐々に時間を延長しましょう。10～30分できる事が目標です。
- ・「運動強度の目安」を参考に、スピードダウンやアップをして負荷量を調整してください。

<リズムに合わせて変化をつける>

①頭の上で手拍子



②グーパー（上・前・横方向へ）



③肘と膝をつける（左右）



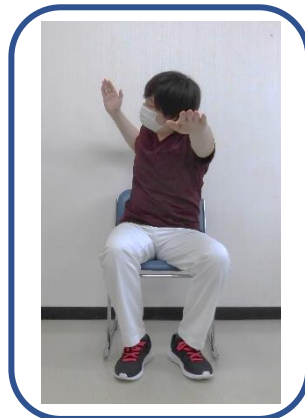
④足踏み



⑤飛行機 左右



⑥水泳クロール 左右



動画も
ご参照ください！

※持病をお持ちの方は、主治医や担当リハビリスタッフにご確認ください。
全ての運動は、痛みや疲れに合わせて無理のない範囲で行って下さい。