



「避難所での健康運動のすすめ！」



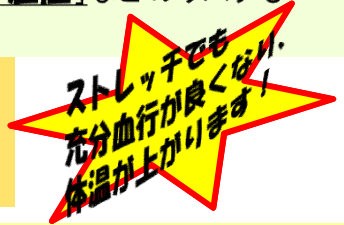
エコ/ミ一症候群、低体温症予防！

■提供：NPO法人セルフメディケーション推進協議会

■制作：日本健康運動研究所

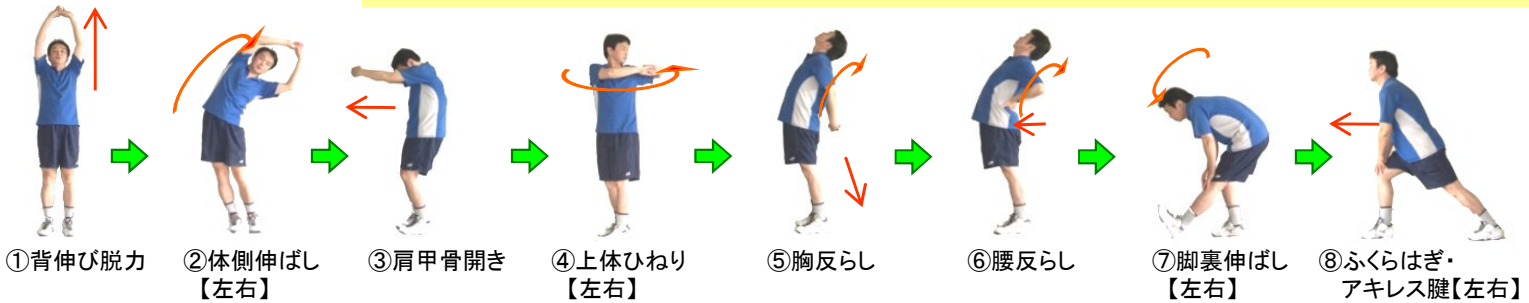
避難所で生活されている皆様に、心よりお見舞い申し上げます。大変な中、気持ちの落ち込みやストレスもあると思いますが、頑張ってください！避難所生活では、体の活動量が減ることにより血栓ができる「**エコ/ミ一症候群**」、さらに、ストレスが加わると体はますます緊張して、血行が悪くなり、「**低体温症**」などのリスクも高まりますので、気分転換もかねて上手に、こまめに体を動かして予防しましょう！

- ① 2時間に1回は、歩いたり、ストレッチしたり、体操して体を動かしましょう。
- ② 座っている時にも、ストレッチや足のマッサージをまめに行いましょう。
- ③ 水分の摂取も意識して、こまめに行いましょう。



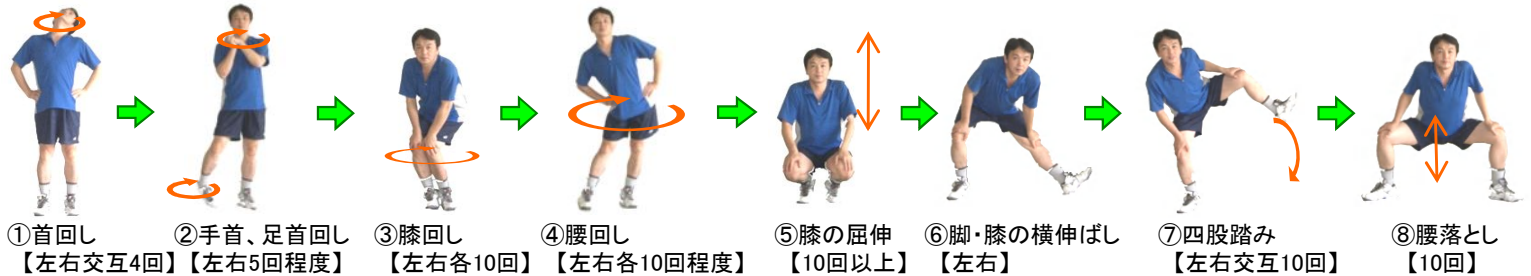
1. ストレッチ(3分)

ストレッチのポイント… ①無理せず気持ちの良いところまで、②息を吐きながら、③はずみをつけず、**(※3,4も同じです)** ④伸ばすところを十分に意識して、⑤10～20秒程度 行いましょう。



2. とても大事な関節回しと屈伸体操(3分)

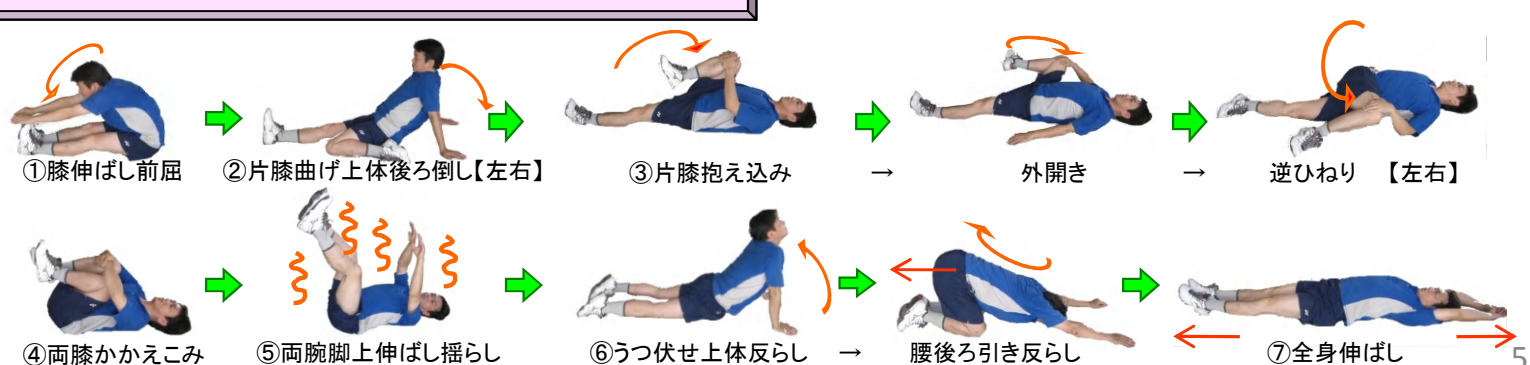
注意！… 痛みのある部位、痛みを感じる動きはしないように注意しましょう。



3. イスにすわってもストレッチ(3～5分)



4. 毛布の上ですわっても、寝てもストレッチ(5～10分)



★【かんたん足のマッサージ】

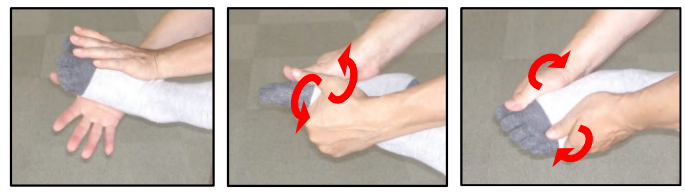
… 足の血行が良くなり、スッキ/軽くなります！

①足の反らし・曲げ



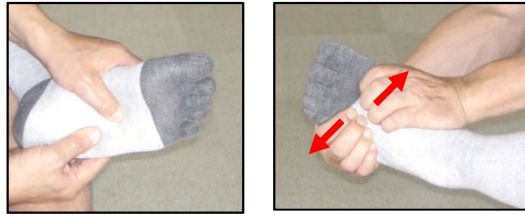
●足指部全体を手で覆うように握り、足指5本全部と足全体も5秒ほど反らせ、持ち替えて同様に前に曲げます。これを4往復程行います。

②足のひねり



●足の両サイドを両手で挟むように握り、足裏を天井向きに絞るように捻り、持ち替えて逆に捻ります。これを4往復程行います。

③足裏と甲のマッサージ



●足裏を両手の親指でまんべんなく指圧します。次に、甲側も、骨の間の溝を四指で押し開くような感じでまんべんなく行います。

④足裏のたたき



●足裏を上向きにして、同側の手で握りこぶしをつくり、強く20回叩きます。

★【かんたん脚のマッサージ】

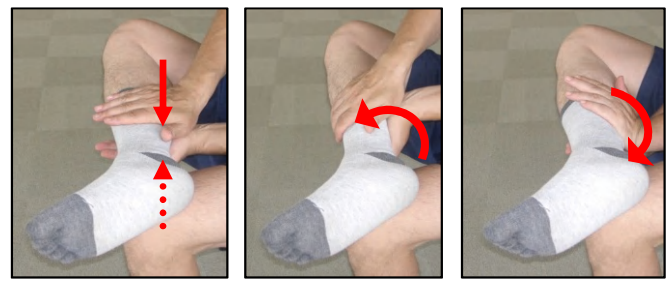
… 脚全体の血行が良くなり、スッキ/軽くなります！

①外すねの両手引き



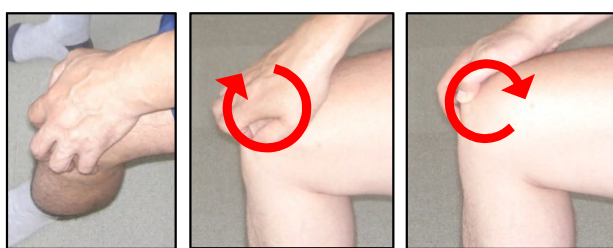
●両手を揃えて外すねに指を引っ掛けるように握り、手前側に強く引きます。これを膝方向に4回ずらして行い、すね全体を同様に引き、片道3回行います。

②ふくらはぎのはさみ持ち上げ・押し下げ



●両手で上下にふくらはぎを強く挟み、そのまま上に持ち上げます。これを膝方向に4回ずらして、ふくらはぎ全体を片道3回行います。次に手の上下を逆転し同様に、押し下げを片道3回行います。

③膝のさらのこね回し



●膝蓋骨部を同側の手で握り、こね回すような感じでマッサージします。左右周り各10回程行います。(膝のツボは膝蓋骨周辺に集まっています)

④太腿のもみほぐし



●両手を揃えて太腿上部を強く握り、そのまま逆方向に交互に動かしてマッサージします。これを太腿の付け根に向かって3回ずらして同様に行います。

★体幹・深部筋のほぐし体操(血行促進・体温上昇効果)

【ポイント】...全身を振動系、ゆらし系、波系、ねじり系の運動でゆるめる体操。脱力して、柔らかく！

【効果】...全身、特にあまり動かしていない体幹部、深部筋がほぐれ、血行促進、体温上昇効果！

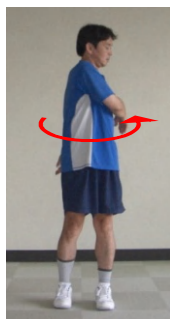
【こんな時】...体が冷えていると感じた時や、緊張して固まっていると感じた時などに！

①上下全身小刻みゆらし(縦系振動)



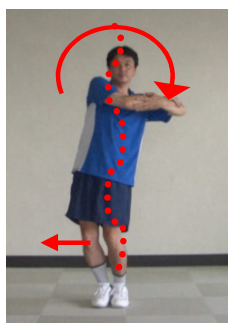
●足を5cm程開き、膝をゆるめる程度に曲げ、膝のクッションで全身を小刻みに上下に揺らします。全身(特に肩)から力を抜いて、1分間程度、楽に行いましょう。

⑤上体ひねり(体幹、背をほぐす)



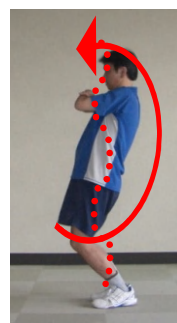
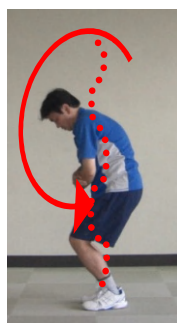
●両足を肩幅に開いて立ち、肩から力を抜き、骨盤を最初に回し、腕は後から巻きついてくるような感じで、左右交互に、楽に30往復回しましょう。

⑥背骨横ウェーブ(体幹、背をほぐす)



●両腕で両肘を掴むように組み、体の前に大きな円を描くようにゆったりと回し、膝も連動させ、背骨を十分意識して、横に波打たせます。左右各6周ほど行いましょう。

⑦背骨縦ウェーブ(体幹、背をほぐす)

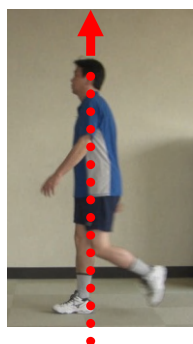


●⑥同様に肘を組み、体の前で大きな縦墮円を描くようにゆったりと回し、膝も連動させ、背骨を十分意識して、縦に波打たせます。前後各6周ほど行いましょう。

※注 体から余分な力みや緊張を取り払い、全身を連動させるようなイメージで、楽に、柔らかい動きを意識して行いましょう！

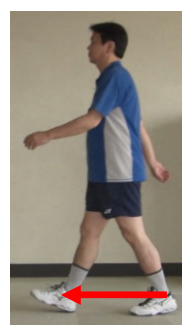
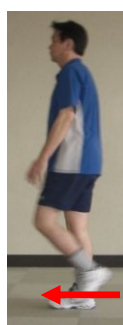
★毎日、散歩の時間を作り、1回10分以上は行いましょう！

①良い姿勢で歩く



●天から吊られているようなイメージで歩くと、余計な緊張がない、自然にスウ〜ッと伸びた良い姿勢で歩けるようになります。余計な緊張がないことで、歩きに全身の筋の連動性が高まり、血液循環も、よりスムーズになります。1日何回か意識すれば、序々に無意識でも良い姿勢で歩けるようになります。

②より歩幅を大きく、より速く歩く



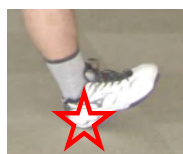
●歩幅を10~20cm程度意識的に広げて歩けば、当然、速歩にもなり、エネルギー消費量も増加します。

③骨盤(腰)を意識して回して歩く



●ふだんの無意識的歩きは必要最小限の手足の動きで行われている場合が多く、腹背部、骨盤周辺筋はあまり動かされていません。無理のない程度に一直線上を歩くイメージで歩けば、骨盤もより大きく回り、周辺筋の血液循環も促進し、歩きの足運びもきれいに見えます。

④踵から着地、つま先で蹴る



●膝を伸ばして踵から着地し、つま先、特に足指で地面をつかむような感じでしっかり蹴ることは、足裏のローリング、足関節の可動性といった意味でも重要なポイントです。足裏全体を使って体重を支え、つま先で蹴ることで、歩幅も大きくなり、股関節の動きも広がります。

※散歩は「有酸素運動」の基本です。できれば毎日、1日に合計30分程度、無理なく行いましょう！

★痛み、こりなどの不定愁訴を改善する簡単運動プログラム

【ポイント】...主な原因は筋の硬化による血行不良です。ポイント押えれば、無理なく解消できます！
【効果】...行った部位がスウ〜っと軽くなり、ポカポカ温まり、こりや痛み、しびれが解消、軽減します！
【こんな時】...いつでもどこでも、ちょっとした気がついた時に、短時間ででき、かつ、即効性があります！

①首こり解消 二の腕マッサージ



●片腕を上げ、逆側の手で二の腕を、肘から脇の下にかけて3往復程強めにもみほぐします。反対側の腕でも、同様に行います。(二の腕の部位は、首の筋肉の反射区)

②首こり解消 胸鎖乳突筋つまみ首伸ばし



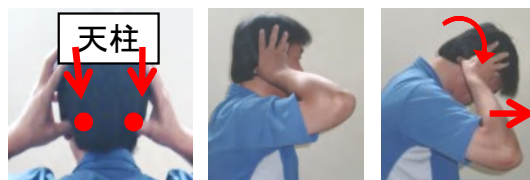
- ① 片手の親指と人差し指で胸鎖乳突筋を軽くつまみます。
- ② 息を吐きながら首をゆっくり伸ばし、頭を後ろに倒し、ゆっくり戻します。これを3〜5回程度繰り返します。

③首こり・腕のしびれ解消 首の横伸ばし



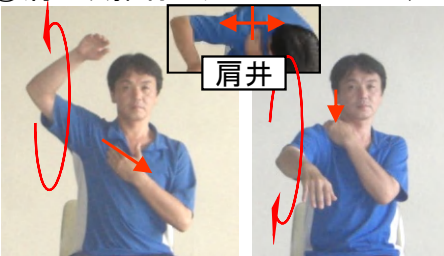
●片手の四指を首の逆側の真横に縦に当て、当てた側の肩を十分下げながら首を反対側真横に倒して戻す動作を5回程行います。当てたところにある斜角筋が腕の神経を挟んでおり、その緊張が痛みの原因である場合は楽になります。

④首こり解消 天柱・側頭部指押し、頭部前屈



●①眼精疲労に特効のツボ、「天柱」(生際と首の後ろの太い2本の筋肉が交わる左右2点のくぼみ)に親指を当て、対角線の目の裏方向に押し込み、四指は測頭部に当て、垂直に押し込み、息を吐きながら頭を前に倒します。②倒したところで、更に、無理なく両腕で頭を前に押し出すように5秒程力をかけます。③一気に指の力を抜いて元に戻します。①〜③を5回程繰り返します。

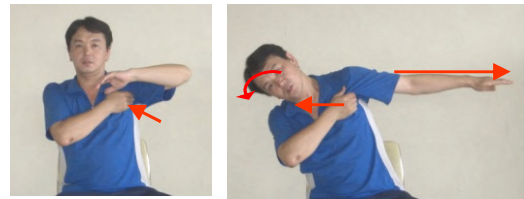
⑤肩こり解消エクササイズー1、2



※肩と首の真ん中は「肩井」という肩こり特効のツボです。

●最初、鎖骨下に逆側の四指を当て、斜め下45度方向にストレッチしたまま、肩を大きく後ろ回しに5回回し、左右行います。次に、首の中央と肩の真ん中を逆手の四指で押し込んだまま前回しに同様に行います。

⑥肩こり解消エクササイズー3



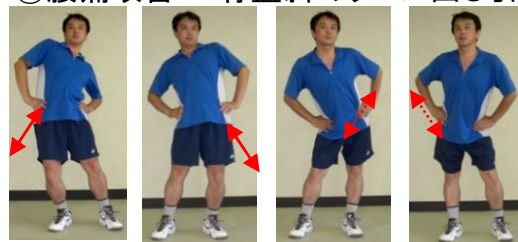
●脇の下を逆側の手の四指で、4回押し込み、次に脇の下の前の部位を把握して、内側に引っ張るように伸ばし、上げた腕は、外側に息を吐きながら、水平に4秒程伸ばし、頭も引っ張っている方向に倒します。これを、4回往復して左右行います。(リンパ、肩甲下筋を刺激)

⑦便秘解消エクササイズ



●両手の四指をお腹に軽く差し込むようにして、おへその下までまんべんなくマッサージします。30秒程度でもお腹がポカポカ温かくなります。腸の血行が良くなり、ぜん動運動が促進されます。

⑧腰痛改善 骨盤斜めクロス出し引き



慣れてきたら徐々にスピードを上げて行いましょう。

●肩幅に足を開いて立ち、両手を腰に当て、骨盤を斜め45度四方に出して戻す動きをしながら、左右各方向回りに、各6回程行いましょう。

※注 痛みを感じる動かし方はせず、痛みが出たらすぐに中止しましょう。リラックスして、無理をせず行いましょう！