

# 「シニア世代のサポート方法」

実施日	講師
令和3年11月29日(月) 荻窪体育館 武道場	村井謙治 (むらい浜田山クリニック医師) 西條攻 (東京都理学療法士協会スポーツ局)

## ★★★講師からのアドバイス★★★

### ①村井先生

- オミクロン株は感染力が強いと言われている。
- 日本は11月30日から外国人の入国禁止などの対策をとっているが、基本的な感染症対策は変わらない。
- 現状では不確かな情報が多く、感染症拡大と収束は的確に予測できない面があるが、ワクチンは有効と考えられる。
- 2021年2月～国内でワクチン接種3回目が始まる。海外の感染動向など、新たな情報に耳を傾け、ワクチン3回目接種も皆さんの意思で判断することが大切です。

### ②西條先生(東京都理学療法士協会スポーツ局)

- このコロナ禍で理学療法士として気になる点は2つ
  - ①運動頻度が落ちる。②マスクをすることで呼吸が浅くなっている。
- 日頃から自分のからだをチェックすることが大切。
  - ・手がまっすぐ上がるか? ・体はしっかりと反れるか? ・20秒間片足立ちは出来るか? ・足の指はしっかりと曲がるか?
- 運動の頻度が減ると筋力が落ちる。また、交流の機会が減ると認知機能が低下する。
- マスクをすると、呼吸が浅くない胸の胸郭が丸まる。体が丸まると、歩きにくくなったり肩が上がらなくなる。
- 足の筋肉のトレーニングも大切だが、胸郭を伸ばす運動が大切。両手を頭の後ろにあて、肘を外側に向けたポーズなど、胸郭を広げるストレッチをして身体のバランスを整える。
- ラジオ体操、youtubeで簡単なストレッチ動画を見るなど、出来ることから運動をはじめ、自分の身体の変化を知るために日々の自分の活動を記録する。



## 受講者からのShare Memo

な る ほ ど

💡 新規感染者は減少傾向だが、気をゆるめずに感染症対策することが大切である。

💡 施設の閉館や会場の人数制限などで運動する場所が減っている。日常生活にストレッチを取り入れるようにしよう。

💡 高齢者の方は足、腰のトレーニングも大切だが、胸部の動きが大切である。(胸部が丸まると歩きにくくなるなど、足腰にも影響がある)

💡 胸部の動きが悪いと、腰、肩、足などの動きが悪くなり呼吸が浅くなる。(深呼吸や肘を身体の外側に伸ばす肩甲骨のストレッチなど簡単な体操、運動をしよう。)

💡 うつ病、認知症、転倒する高齢者が増えている。まずは小さなことでもいいから運動を「継続」することが大切である。またいっしょに運動する「仲間」がいるともっと良い。



もっと学んでみよう!

令和2年度の  
withコロナシリーズの  
レポートはこちら



[https://sportssuginami.org/contents/code/r\\_academy\\_2020](https://sportssuginami.org/contents/code/r_academy_2020)