

地域スポーツ with コロナ vol.9

実技編VI【高齢者の運動】**1 新型コロナウイルスの基礎知識（阿部先生）**

コロナウイルスとは・・・わかっていること

○感染経路

- ①飛沫感染（マスクの効果大、話し手がマスクをすることが重要、バンダナ・マウスシールドはあまり効果なし、距離をとることが対策になる）
- ②エアロゾル（マスクなし・会話をする・一定期間いっしょにいるという状況が重なるため会食が1番のリスク）
- ③接触感染（あまり気にしなくてもよい）

○潜伏期間

1～14日（基本的に7日以内）

○検査方法

PCR法、迅速抗原検査

○感染可能期間

-2～10日程度（発症前から感染力あり、発症時が最もウイルス量多く、5日～1週間で感染力弱まる）

コロナウイルスとは・・・わかっていないこと

○コロナウイルスとは（一般的すぎて研究されていなかったウイルス）

○症状（若い人ほど無症状が多い。高齢者の方は重症化するリスクが高い。多くの人が7～10日程度で軽快する）

○治療法、後遺症、予防法（ワクチンの）効果：まだは分かっていない。

○終息の方法（目先の感染を防ぐ：対処法を探る）

<マスク・咳エチケット、換気、手指消毒、距離をとる>で感染予防を！！**2 現場で行っている工夫（本田先生）**

30～80代（最高年齢90歳）の方に指導中。個々が安心して運動できる対策をしている。

○75歳以上の方は電車で来ることを遠慮していただく。

○入室時の消毒：手指・靴底・足裏

○除菌スプレー配布、除菌水散布

○換気：入口常時開ける。サーキュレーター使用。エアコン内除菌。

○マスク2重。手袋。フェイスシールド

○定員半数にして間隔あける。

以上を受けて阿部先生より

安心すること大事。様々な価値観がある中でオーバーに対策をすることが大事。

床の消毒について：医療機関では靴・床を触らないので床の消毒はしないが、床を触るような活動を行う際は対策が必要。

講座の趣旨

コロナ禍でスポーツを安全に楽しく継続するために、実践に役立つ基礎知識を実技を交えて専門家から学ぶ。

**講師：阿部 克俊**

久我山病院医局長呼吸器科
医師

**講師：本田 紀子**

一般社団法人
日本コンディショニング協会

実施日時

時間：18:30～20:00**会場：荻窪体育館****会議室**

3 実 技 (本田先生)

(用意する物) タオル・バスタオル・敷物 (ストレッチマットなど) ・イス
コンディショニングとは ～筋肉をととのえる運動～

○リセットコンディショニング

筋肉を良い状態に戻す：さする・ゆする・寝返りの動作＝脱力と揺らぎ

【足首まわし】

目的：足指の筋肉、ふくらはぎ、すねの筋肉のリセット・転倒予防・足底の痛み改善

ポイント：くるぶしとアキレス腱の間に親指を添えて足首をまわす (リンパ)。つま先がすねに近づくようにまわす。

【脚クルクルトントン】

目的：股、膝関節のリセット、不調改善・転倒予防

ポイント：かかとを支点に膝を持ち手でぐるぐる回す。

【センター回旋リセット】

目的：背骨周り、上部のリセット・猫背、背中丸さの予防改善

ポイント：イスに座り、肩を脱力。指先・頭の力を抜いて腕を小さく左右にブラブラ動かす。背骨の揺れを誘導するように

【肩ブラ】

目的：肩周りの筋肉のリセット・肩、首コリの改善

ポイント：イスの片側に少し寄った位置に腰掛ける。寄った方の腕を垂らし、腕の重さを感じる程度に小さく前後にユラユラ揺らす。

以上の効果：呼吸が深くできるようになる。バンザイがしやすくなる。

○アクティブコンディショニング

筋肉を再教育して、使っていない筋肉をもう一度使えるように信号を送る。：40%筋力がアップする。

ポイント：全てイスに浅く腰掛け、イスが高い時は、足の下に何か入れて安定した状態で行う。

【レッグカール3種】

目的：腿裏のトレーニング・膝が伸び、脚が動きやすくなる・歩きやすい。

ポイント：①膝に丸めたタオルを挟み、足の甲を床につけ片足の足の甲を少し上げる。

②イスの片側に片脚だけで腰掛け、イス側の足は床につき手は内側の膝の上と背もたれを持ち、背筋を伸ばし前に倒す。膝の位置が変わらないように膝を曲げる。

③イスの後ろに立ち、イスの背もたれにタオルをかけ、お腹をそこにもたれさせる。両肘から下は座面に置き、両脚の膝を交互に曲げる。(講師のデモのみ)

【①ニーエクステンション②ストレートレッグレイズ】

目的：腿前のトレーニング・膝を伸ばす。

ポイント：①片足をのばし、その際つま先を上げてかかとを押し出す。(かかととは床につけたまま)

②①の状態でつま先をすねに引き寄せるように足を上げると、膝が伸びやすくなる。

【足裏パワーポジション】

目的：足の使い方トレーニング・つまづき、すり足の防止

ポイント：骨盤の延長線上に膝、その真下につま先を真っすぐに置く。片足の足指を伸ばしてかかとをあげ、指の真下で床を押す。身体を前に倒すと足裏パワーポジションに体重がのる。

【ストレートカーフレイズ】

目的：中心軸を安定させるトレーニング・歩きやすくなる・スッと立てる



ポイント：立位でイスの背に両手を軽くかけ、脚をそろえてたつ。真ん中を意識しながらかかとをあげ、足裏パワーポジション（両足）で床をおす。

4 質疑応答

Q: 老人ホームなどで指導する際、フェイスシールドとはマスクと共に使用して欲しいと施設の方から言われることがあるが、効果はありますか？

A: (阿部先生) 飛沫を飛ばさない、ウイルスの侵入を防ぐという意味ではしっかり覆わないと効果が無い。フェイスシールドのみでは、飛沫が飛散してしまうので、マスクを使用する。マスクの種類は沢山あり、一番は医療機関で使用している N-95 であるが、使用方法難しく、正しく装着しないと効果がない。

Q: 膝の側面が痛い良い体操はありますか？

A: (本田先生) リセットコンディショニングの「脚クルクルトントン」でやったように、もう一脚イスを用意し、タオルをクッションにして脚をのせ、膝をクルクルころがす。筋肉の本来の反応・働きを発揮でき、リセットされ、少し楽になる。



5 講師からのコメント

(阿部先生)

「コロナが怖くて外出しない」ことの弊害が大きい。そのために、他の病気になってしまつては、元も子もない。どのように身体を動かしていくのかを、これから工夫し、考えていかななくては行けない。

(本田先生)

皆、脚が弱くなってきている。阿部先生のおっしゃるとおり、しっかり感染予防して運動をしていくことが大切。

