

Q2 軽症な Covid-19 患者に対して何かよい自主トレーニング方法がありますか？

## Answer

・COVID-19の患者において直接的な理学療法を行う場合はあくまでICU-AWやフレイル、合併症や高齢の患者でのみ検討されるべきであり、自主トレーニングは有用なリハビリテーションの手段であると考えられます。

・具体的な自主トレーニング方法は示されていないが、2) 新型コロナウイルス感染症の軽症者等の宿泊療養マニュアルには、『施設内においては散歩等の定期的な軽い運動を推奨する。時間を決めて居室の外や宿泊施設の敷地内のスペースで歩くことを勧めることや軽い体操の方法のリーフレットを配布するなどを行うことが望ましい』とされている。

## 詳細な情報

・ Physiotherapy management for COVID-10 in the acute hospital setting: clinical practice recommendations

<http://doi.org/10.1016/j.jphys.2020.03.011>

・ 新型コロナウイルス感染症の軽症者等の宿泊療養マニュアル

<https://www.mhlw.go.jp/content/000618526.pdf#search=%27%E3%82%B3%E3%83%AD%E3%83%8A+%E8%BB%BD%E7%97%87+%E9%81%8B%E5%8B%95%27>