

「外出自粛に伴う運動器機能低下に対する理学療法について」の関連情報提示

日本運動器理学療法学会

1. 活動制限への対応について

(1) 日本整形外科学会

日常生活での“軽い運動”“ストレッチ”が紹介されております。

<https://locomo-joa.jp/check/locotre/habits.html>

(2) WHO

身体活動量を保つためのガイダンス「Stay physically active during self-quarantine」を公表しております。WHOでは1週間あたり中等度の運動150分間または高度の身体活動75分間、あるいはその両方を推奨しております。概要は以下の通りです。

① 日中は短時間の活動を積み重ねること

短時間の集中的な活動を推奨します。例えば、ダンスをする、子供と遊ぶ、掃除や園芸などの家事をする、などです。

② オンラインのエクササイズ動画を利用すること

エクササイズ動画はYouTubeで視聴できる。それらの運動を初めて実施する場合には、自分の限界を良く考え、注意すべきです。

③ 歩くこと

狭いスペースで歩くこと、足踏みをすることで活動を続けることが可能である。例えば、電話中に家の中を立ったり、歩いたりすると良いです。外で歩いたり、運動する場合には他の人から1m以上離れるようにしましょう。

④ 立ち上がること

出来る限り立ち上がることによって座位時間を減らします。30分以上の座位やリクライニング時間を取らないようにすることが理想です。

⑤ リラックスすること

瞑想と深呼吸は落ち着きを保つための手助けとなります。

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>

(3) Managing Sport and Leisure

新型コロナウイルスや他の感染症予防に伴い、外出が制限され座りがちな生活の中で身体活動の低下を予防するために、家庭ベースでの身体活動に関する有用な情報が提供されている論文です。

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23750472.2020.1757494>

(4) 日本健康心理学会

外出自粛の中、心身の健康を維持するための「Stay Home, Stay Active（とどまれ、でも

動こう!」の提言として、“おうちの中でもできる行動変容のコツ”が紹介されております。

<http://jahp.wdc-jp.com/news/doc/200410-covid.pdf>

2. 通院治療（理学療法）制限に伴う関節痛への対応について

(1) 日本理学療法士協会（ハンドブック） 腰痛、変形性膝関節症

国民向けに作成されたハンドブックです。国民に配布する場合には“冊子ハンドブック”を取り寄せることも可能です。

www.japanpt.or.jp/general/tools/handbook/

(2) 日本整形外科学会

変形性膝関節症の運動療法，腰痛・膝痛対策の体操が紹介されております。

https://www.joa.or.jp/public/publication/pdf/knee_osteoarthritis.pdf（変形性膝関節症の運動療法）

https://locomo-joa.jp/assets/pdf/waist_knee.pdf（腰や膝が気になる人に）

(3) Chartered Society of Physiotherapy (CSP)

身体の各関節の痛みについて，そのメカニズムや個人での予防方法ならびに改善のための運動方法などが詳細に紹介されています。

<https://www.csp.org.uk/conditions/managing-pain-home>

3. 高齢者向けエクササイズ（転倒予防）

(1) 日本整形外科学会

“ロコトレ”が紹介されております。ガイドムービーによる解説もあります。

<https://locomo-joa.jp/check/locotre/>

(2) NHS UK

高齢者向けに自宅内で簡単に行えるエクササイズが紹介されています。椅子や壁を使った下肢および上肢の筋力エクササイズや，座ってできるエクササイズ，身体の可動性を高めるエクササイズ，バランスエクササイズが紹介されています。

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/strength-exercises/>

(3) NHS Scotland

筋力とバランスのエクササイズについて，難易度別に動画を使って紹介されています。

<https://www.nhsinform.scot/healthy-living/preventing-falls/keeping-well/strength-and-balance-exercises>

(4) age UK

転倒予防を目的に、簡単に安全に行える筋力およびバランスエクササイズが紹介されています。PDF でダウンロード可能です。

https://www.ageuk.org.uk/Documents/EN-GB/strength_and_balance_training_PDF.pdf?dtrk=true

4. 運動器機能低下に関する説明, チェック方法など

(1) 日本整形外科学会

“ロコモ度テスト”が紹介されております。移動機能の低下・予防には“ロコトレ”の実施に加え、定期的な“ロコモ度テスト”が推奨されております。

<https://locomo-joa.jp/check/>

https://www.joa.or.jp/public/locomo/locomo_pamphlet_2015.pdf

文責：森口晃一（一寿会 西尾病院）

石田和宏（我汝会 えにわ病院）