

運動療法

理学療法士は運動に対しての指導・助言を行っていきます。
運動療法はがむしゃらに頑張るといよりも継続することが大切です。
無理のない範囲で運動を継続できる方法を一緒に考えていきましょう。

○ はじめに

「運動＝辛い・大変・疲れる・苦手…」などネガティブな印象を持たれる方もいらっしゃると思います。最初のうちは運動をすることが嫌だと感じることがあるかもしれませんが、私たちが楽しく・無理のない範囲で運動を継続できるようにサポートしていきます。目標や夢に向けて、一緒に頑張っていきましょう！

○ 運動の効果・目的

足腰などの下肢の筋力を強くする
脂肪を減らす、体重を維持・痩せやすい身体をつくる
血糖を下げる
など…



○ 運動での減量について

1日の基礎代謝量の目安は男性で1,500kcal、女性で1,200kcal程度です。
通常、基礎代謝量は1日に消費するカロリーの50～60%を占めています。
運動で消費する量は、理想としては摂取カロリーの20～30%程度です。

そのことから運動をする際に覚えておいてほしいことは…

- ・運動の目的は筋肉量を増やすこと！ 筋肉量増加＝基礎代謝量増加。
- ・たくさん運動をすると脂肪も消費しますが、その分空腹を感じ、食事量が増えてしまうと元も子もありません。運動療法と食事療法の両立が大切です。
- ・運動習慣を作ること、生活習慣を整えることが大切です。

○ 運動による消費カロリーの目安

例) 散歩 20分 → 体重 60kgで約 62kcal、90kgで約 94kcal
ランニング 20分 → 体重 60kgで約 187kcal、90kgで約 281kcal

○ 運動の一例 (出典:ロコモパンフレット)

軽い体操 ゆるやかですが、大きな動きで筋肉や関節をほぐします。



○ 当院での運動療法の流れ

初診時～	リハビリの予定はありませんが、希望によりリハビリを受けることができます。主治医にご相談ください。
手術前	手術を受けることが決定すると、手術前から手術後に向けたリハビリが始まります。まずは手術へ向け、どのくらい動けるかのチェックや手術後の動作練習、自転車での運動、呼吸訓練などが中心になります。
手術後	翌日よりリハビリが始まります。個人の状態に応じ、ベッドから起きて、歩くことを目指します。入院中にはまず、身の回りの動作が行えることがリハビリの目標です。
退院後	およそ週1回～月1回程度の頻度で外来のリハビリに通院して頂くこととなります。頻度などについては病院までの距離やお仕事などのスケジュールに応じ、相談によって決めます。

○ 運動療法を始める前に

運動を制限・禁止した方がよい場合

糖尿病	血糖値等：空腹時血糖 250mg/dL 以上 尿ケトン体陽性 糖尿病性腎症：第3期(顕性腎症期)以上 糖尿病性網膜症：診断されている方
高血圧	血圧 180/100mmHg以上
整形外科疾患全般	歩くや立つなどの日常生活に支障のある場合
その他	体調不良や発熱などのある場合

当てはまる場合はかかりつけ医や各診療科医師の診察を受けて、運動について御相談ください。



○ こんなときはどうする？

Q:どんな運動がよいの？

A:体脂肪を減らすのには有酸素運動が効果的といわれています。しかし、場合によっては足腰に負担がかかりすぎてしまうことがあります。体重を支えてくれる自転車こぎや水中歩行などが足腰の負担が少なく、おすすめです。

Q:運動が続かない、運動をする時間がない

A:5～10分のちょっとした運動も脂肪を燃焼させるのには効果的です。また、テレビCMの間にストレッチや筋力トレーニングを反復するのがおすすめです。CMは1～1分半で程度で1時間番組を横になって見ている、約10分の運動ができます。