

げんきん体操を始めるみなさまへ

～関節などに慢性的な痛みがある場合～



運動を始める前に

- 慢性的な痛みがある部分は、げんきん体操の運動が体の負担になる可能性があります。痛みがある部分は、負担の少ない運動にかえて行うようにしましょう。
 - ➡ 関節などの痛みのために医療機関を受診している方は、詳しい運動の内容や回数について、かかりつけ医に相談して下さい。
- おすすめは、痛みがある部分＝「ストレッチと筋トレ(げんきん体操よりも軽めの負荷の運動)」、痛みがない部分＝「げんきん体操」です。
 - * 軽めの負荷にする方法は、下記の「体の負担をへらす運動の方法」を参考にして下さい。
 - * げんきん体操と比べて運動強度の軽い「楽らくトライ体操 ver.1」や「楽らくトライ体操 ver.2」を行っていただくこともおすすめです。
- 痛みがない部分でげんきん体操を行う場合も、負担が大きい場合は運動方法を(10回運動後に早く5回)⇒(ゆっくり10回など)へかえていただいてもよいと思います。
- 運動頻度の目安は、痛みがある部分の運動(毎日)、痛みがない部分の運動(週2～3回)、散歩等の有酸素運動(週3～5回)です。

【例】膝痛がある場合

毎日 : ストレッチ + 膝周辺の筋トレ(軽めの負荷)

週2～3回 : げんきん体操(上半身編・体幹編) または 楽らくトライ体操

週3～5回 : 散歩等の有酸素運動

体の負担をへらす運動の方法

- * 体の負担が大きい場合は、下記を参考に運動方法をかえていただいてもよいと思います。
 - ・姿勢をかえて支える面積を大きくする。

立つ(負担大) ⇒ 座る ⇒ あおむけ・うつぶせ(負担小)
 - 【例】カーフレイズは椅子に座って行う。
 - ・手足の位置(角度)や動かす範囲をかえる。

【例】スクワットは浅くしゃがむ(膝の角度が90°までにする)。
 - ・両側同時に⇒片側ずつ行う。
 - ・支えになるもの(机など)をつかう。体で支えながら行う。



運動のポイント ～痛みがある部分について～

- ・痛みが強まらない範囲で、毎日継続して運動することが大切です。
- ・ストレッチをした後に筋トレ(軽めの負荷)を行う。
- ・勢いや反動をつけず、ゆっくりとした動きで行う。
 - ➡ 効果的なのは、往復の動きをゆっくり持続的に行い(往復とも4秒～6秒ずつ)、1回の運動を最後まで動かさきらず次の動きを続ける。
 - 【例】スクワットで完全に膝をのばしきらない。
- ・呼吸をとめず、リラックスして行う。
- ・働かせている筋肉を意識しながら行う。

お問合せ先 : 東大阪市 福祉部高齢介護室 地域包括ケア推進課

電話 06(4309)3013 ファックス 06(4309)3814