

コロナに負けない体操

(株) ヒューマックス
理学療法士
星 裕介

1. 自己紹介

星 裕介（ほし ゆうすけ）
理学療法士
経絡ヨガインストラクター
薬膳インストラクター

須賀川市生まれ、須賀川育ち

東京都内で10年ほど病院、訪問看護ステーション、訪問リハビリテーション、ヨガスタジオなど院内だけでなく地域での健康事業に従事。



去年から須賀川市で活動

『企業や社員の健康』

『地元住民自らが健康に取り組み、
いくつになっても元気でいられる』



須賀川市で実現

2. 本日の内容

- ① 全身を動かすことで 「自分は動ける」「（体が）変わる」
を実感する
- ② 新型コロナウイルスに対する「新しい生活様式」について知る
- ③ 「新しい生活様式」を 「体を使って」覚える

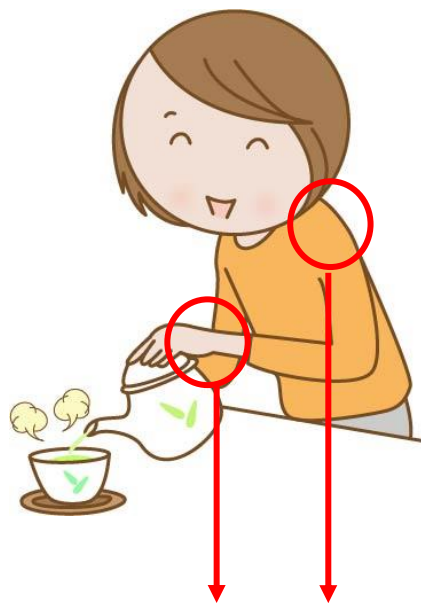


コロナに負けない体と新しい生活様式を身に付け
若い時の自信を取り戻せる

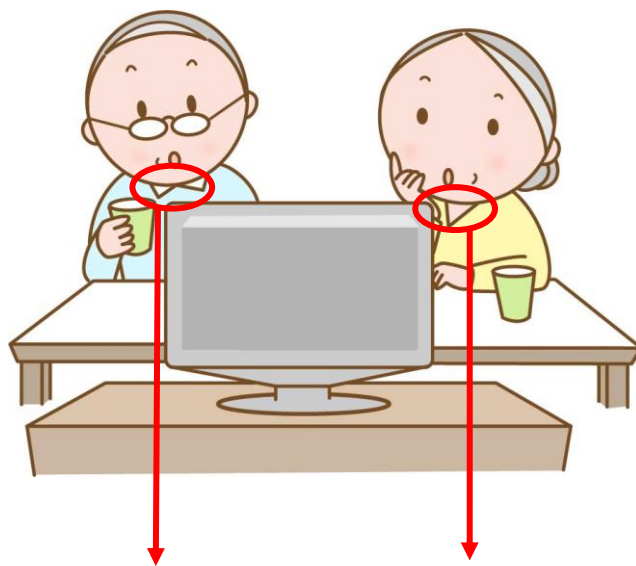
3. 日常生活では決まった動作や決まった部分しか使っていませんか？



その部分に負担が増えてしまう



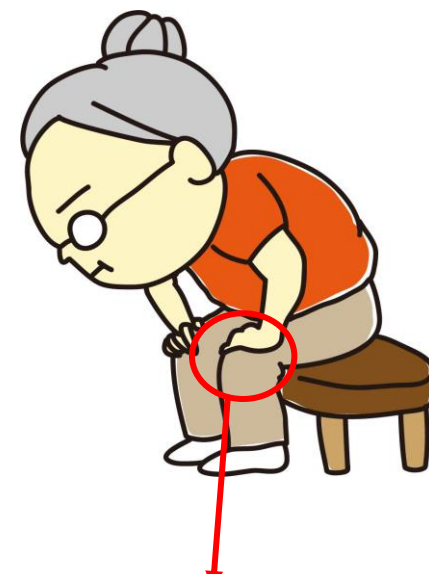
手首や肩だけしか使わずにお茶を入れる



首だけしか動かさずにテレビを見る



腰だけしか使わずに座る

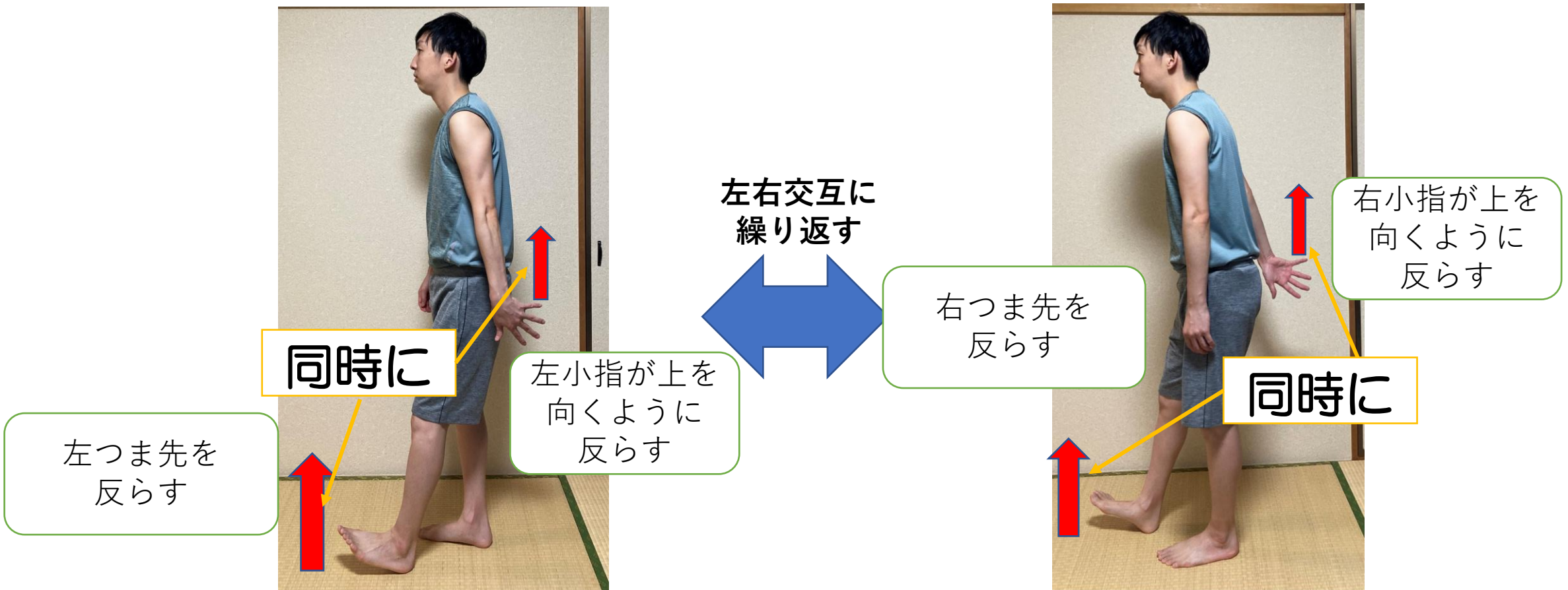


膝だけしか使わずに椅子から立つ

動いていない部分まで動いてくると、体の負担が減り、楽に動きやすくなる

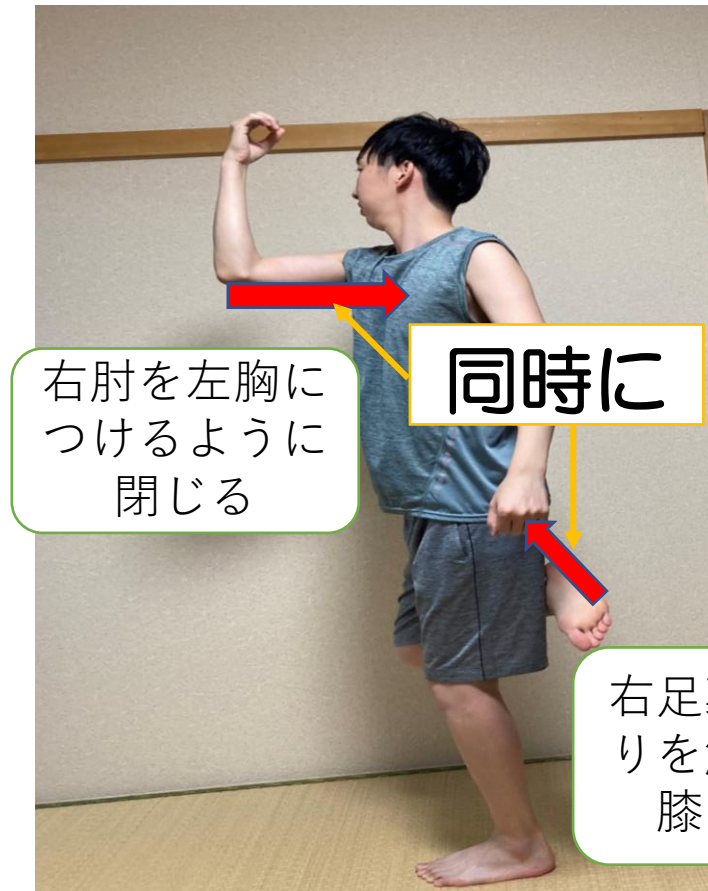
4つの全身体操を行い、
全身で動ける体を体感しよう

4. 全身体操 その(1)「足首と手首をやわらかく」 同時に【小指を上を反らす】と【つま先を反らす】

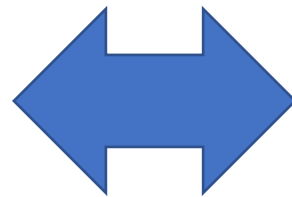


一つ全身体操を 左右交互に20～30回を行う (2セット)
➡終了後、足踏み (ゆるくて良い) 20～30歩

4. 全身体操その(2)「胸と膝をやわらかく」 同時に【肘を内側に閉じる】と【足裏でおしり触る】

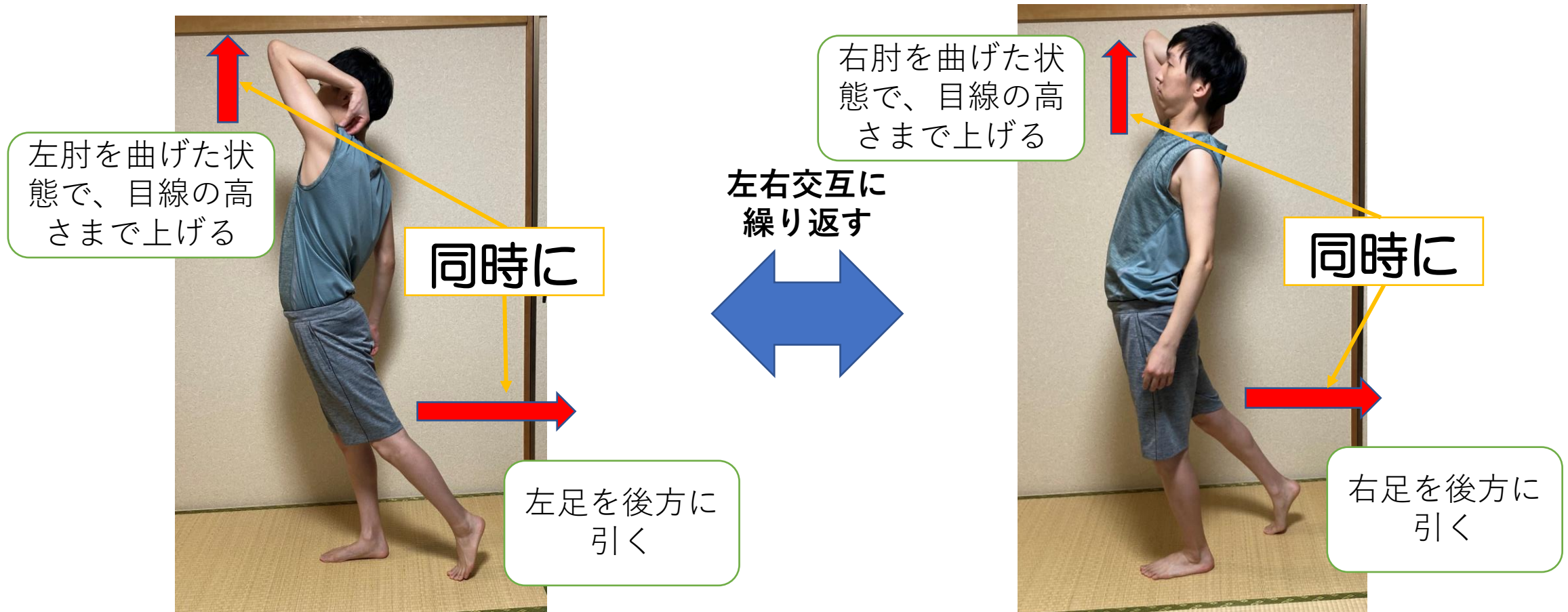


左右交互に
繰り返す



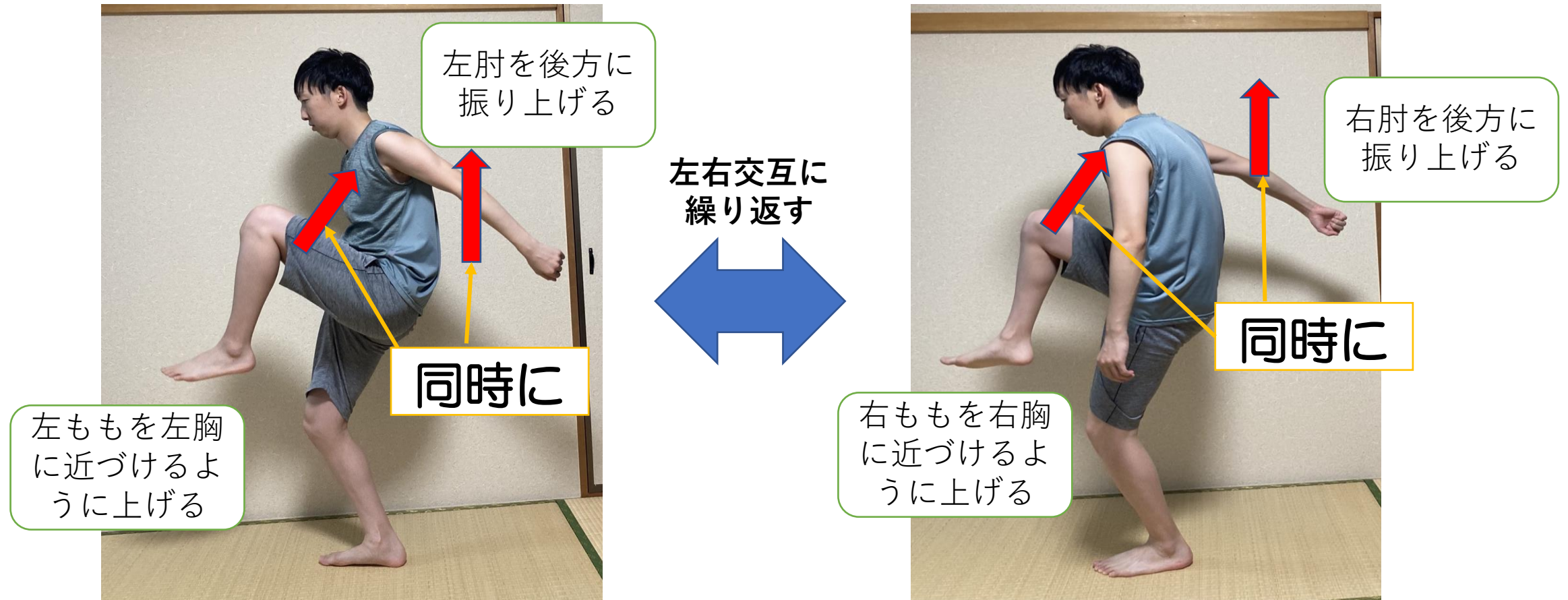
一つ全身体操を 左右交互に20～30回を行う（2セット）
➡終了後、足踏み（ゆるくて良い） 20～30歩

4.全身体操その(3)「背中と腰を強く」 同時に【肘を上げる】と【足を後方へ引く】



一つの全身体操を 左右交互に20～30回を行う（2セット）
➡終了後に足踏み（ゆるくて良い） 20～30歩

4.全身体操その(4)「おなかと足を強く」 同時に【肘を後ろに寄せる】と【ももを上げる】



一つ全身体操を 左右交互に20～30回を行う（2セット）
→終了後、足踏み（ゆるくて良い） 20～30歩

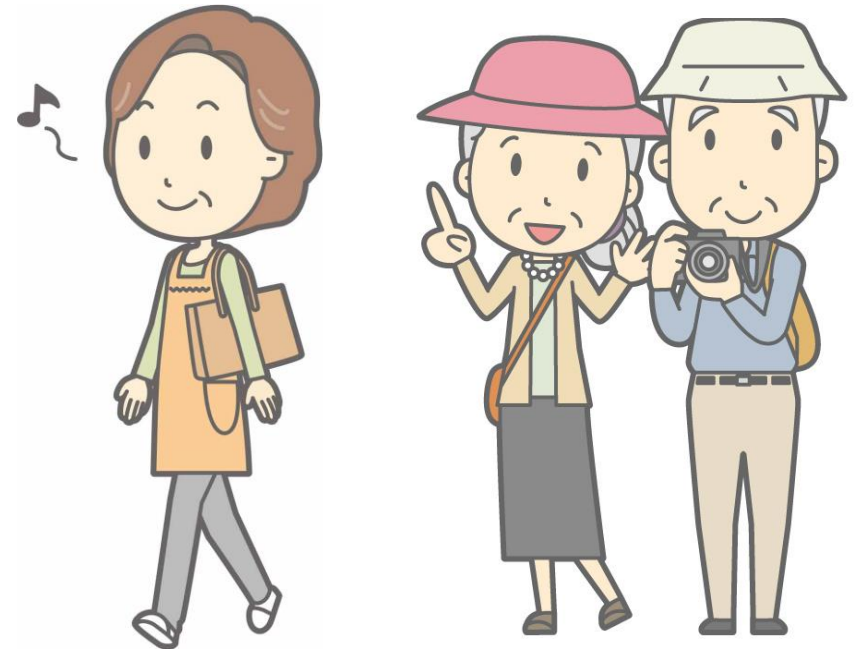
全身体操をすると、体が軽くなる



普段動かせていなかった関節や筋が動く



決まった動作や決まったところの負担が軽減する



全身で軽く動けるようになり疲れにくくなる

5. 新型コロナウイルスの感染経路

飛沫感染

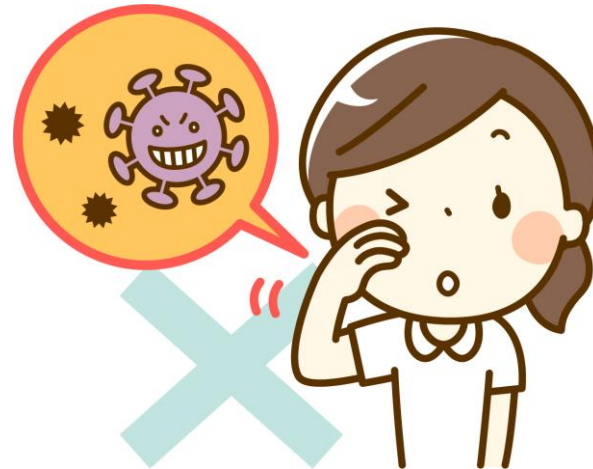
感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染すること



くしゃみや咳、つばなどを吸い込む

接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることにより粘膜から感染すること



目や口、鼻に触れる

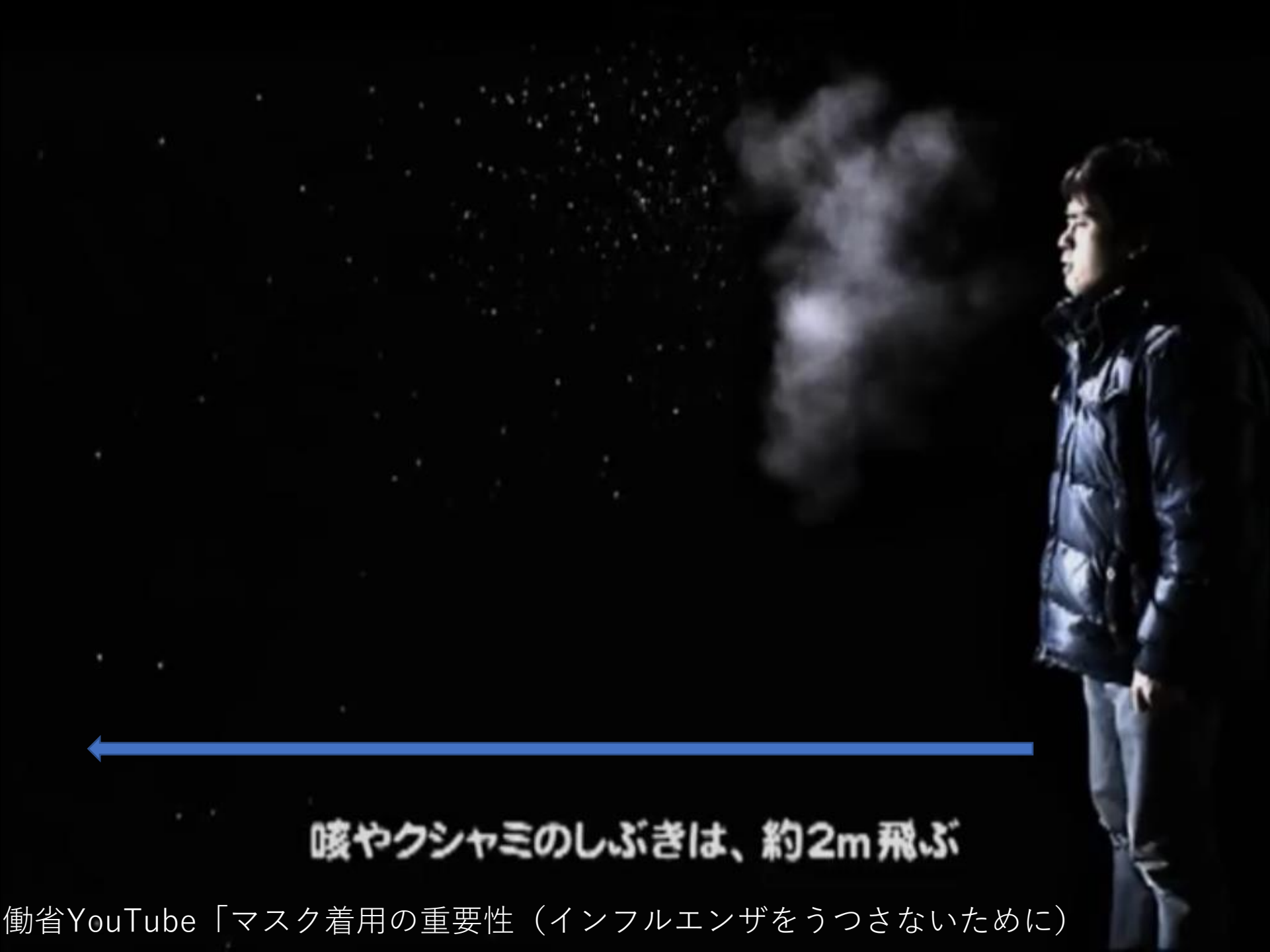
自分が感染させる可能性

自分が飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）を飛ばし、自分がウイルスを広げてしまう



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる



咳やくしゃみのしぶきは、約2m 飛ぶ

引用：厚生労働省YouTube「マスク着用の重要性（インフルエンザをうつさないために）」

WHOは、一般に、5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛まつ（約3,000個）が飛ぶと報告

密接場面



接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として
飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています！



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、
約44パーセントを占めています！

(参考文献)

Yen Lee Angela Kwok, Jan Gralton, Mary-Louise McLaws. Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. Am J Infect Control. 2015 Feb 1; 43(2):112-114
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7115329/>)

5. 新しい生活様式

【一人ひとりの基本的感染対策】



ソーシャルディスタンス
(社会的距離)



手洗い、消毒



マスクを着用する
：他人に感染させない

引用：厚生労働省啓発資料

↓
ウイルスの吸入を防ぐ（予防）
を主たる目的としていない

飲食店でも距離を取りましょう!

- ・ 多人数での会食は避ける
- ・ 隣と一つ飛ばしに座る
- ・ 互い違いに座る



せっけんで手をこすり洗いする時間の目安を20秒間とするよう勧めている。

➡ハッピーバースデーの歌を最初から最後まで2回口ずさむぐらい

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの
前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



（参考文献）森功次他：感染症学雑誌.80:496-500(2006)

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人
のケアをした時



外にあるものに
触った時



正しいマスクの着用



① 鼻と口の両方を
確実に覆う

鼻・口を出さない



② ゴムひもを
耳にかける

マスクの表面を触らない



③ 隙間がないよう
鼻まで覆う

隙間から漏れないように

こまめに換気（エアコン併用で気温28℃以下に）

室温の急激な上昇に注意

✓ 換気回数※を毎時2回以上（30分に一回以上、数分間程度、窓を全開する。）とすること。
→外気温が低い時間帯に行うなどの工夫

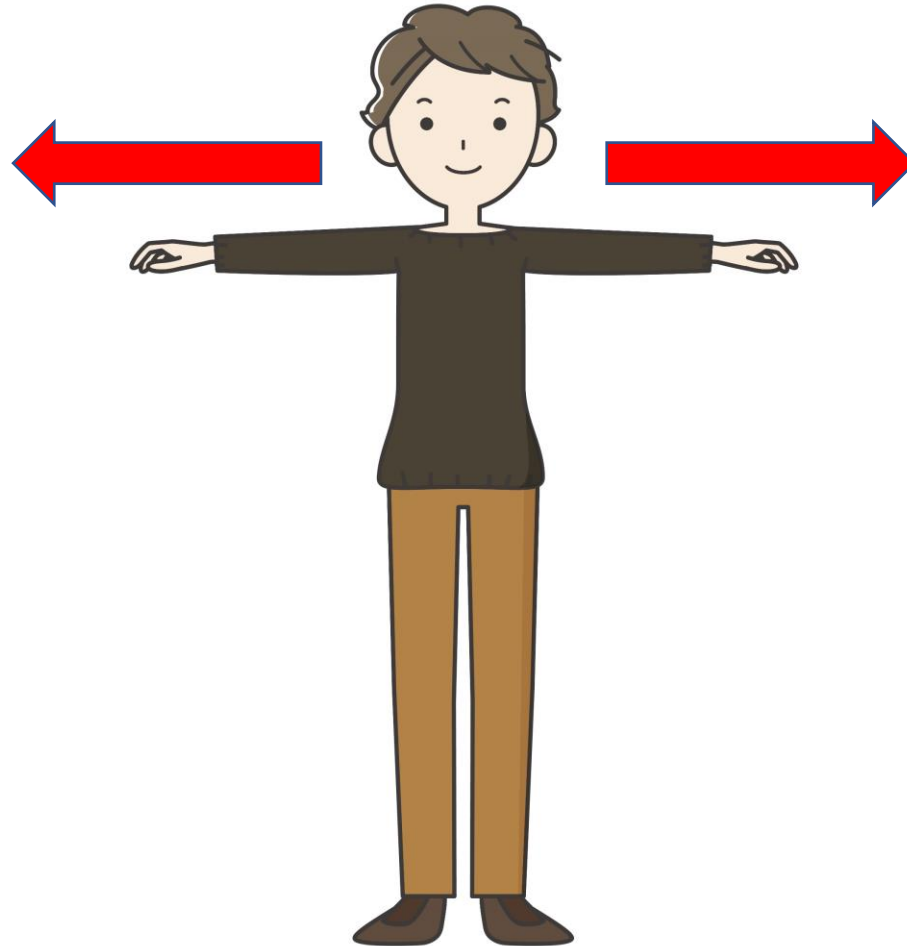
✓ 空気の流れを作るため、複数の窓がある場合、二方向の壁の窓を開放すること。窓が一つしかない場合は、ドアを開けること。



引用：厚生労働省啓発資料、「新しい生活様式」の実践例、厚生労働省「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法

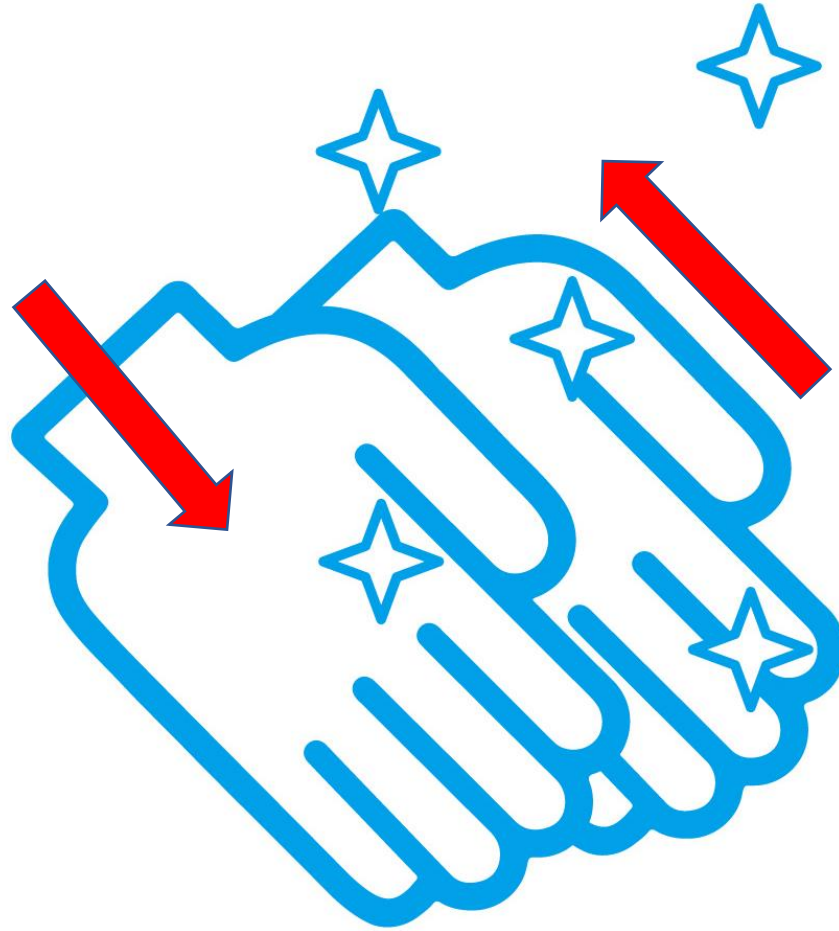
6. 新しい生活様式を体で覚えよう

① ソーシャルディスタンス（社会的距離）



6. 新しい生活様式を体で覚えよう

②手洗い・消毒



6. 新しい生活様式を体で覚えよう

③マスクの着用



7. 全身体操のおさらい

8. 新しい生活様式の最後のひとつが 「運動する」



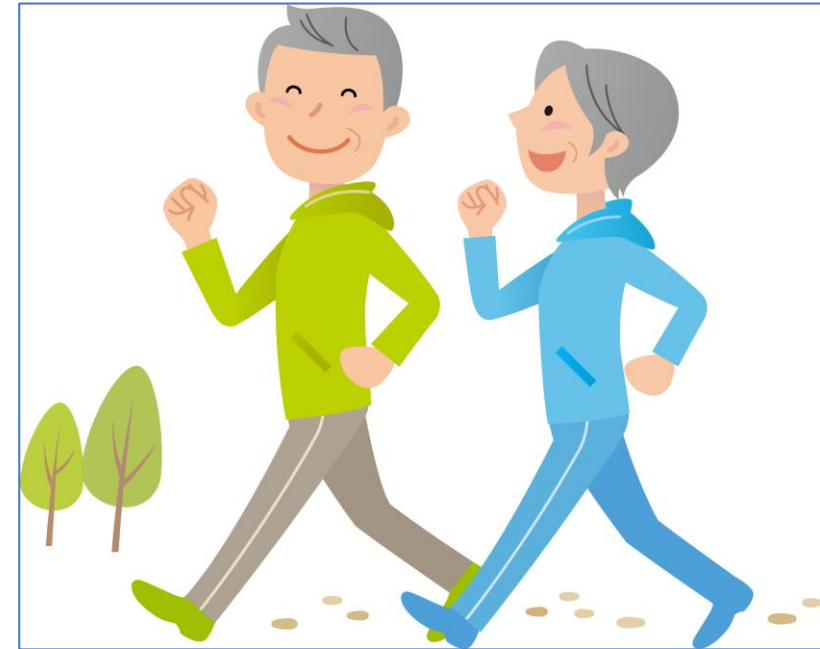
ソーシャルディスタンス



手洗い・消毒



マスクを着用する



9. 新しい生活様式の おさらい

10. あいさつ

- ◆講座を受ける前と後での体の状態はどうでしょうか？
- ◆年齢を重ねても、体は変わる
- ◆お家に帰っても、これまでの決まった生活に戻るのではなく、全身体操のどれか一つでも良いので取り入れてみてください
- ◆新型コロナウイルスに過度な不安や恐怖におびえず、正しい知識と感染予防をもってこれからの新しい生活に活かしましょう。