



編集/前田 晋平 神 山 篤 史
 小 柴 康 利 黒 澤 聡 子
 金 笑 奕 小 林 実
 森 山 さ や 香 馬 場 健 太 郎
 佐 々 木 美 奈 佐 々 木 麻 美
 瀨 美 淑 子 田 口 雄 也
 発行/東北大学病院NST広報係
 TEL.7120 FAX.7147

NUTRITION SUPPORT TEAM NUTRITION SUPPORT TEAM NUTRITION SUPPORT TEAM

今回のテーマは「職員も実践できる！理学療法士が教えるフィジカルトレーニングについて」です

文責：フィジカルマスター 兼 理学療法士 馬場健太郎

Step 1 自分を、知ろう

トレーニングの前に、まずは自分自身を知ることが大切です。筋力や柔軟性、体のクセ、ぎこちなさ、左右差、違和感、痛みなどなど…。体が自由に動かないと、トレーニングの効果も半減。鏡を見ながら動いてみたり、様々なポーズを試してみたり、自分自身を見つめて、体の声に耳をすませてみましょう。

Physical Check

あなたはいくつできますか？

①立位体前屈 Ocm



②踵を浮かさず 蹲踞



③片脚 爪先立ち



④肩屈曲 180度



Step 2 自分を、高めよう

トレーニングは個人によって必要な内容が異なります。柔軟性が欠けていたり、力が良かったり、得意な動きと不得意な動きもあるでしょう。ここでは簡便に行える内容のごく一部を紹介するので、空き時間や気が向いた時に実践してみてください。

上肢帯

肩 鬼回し



肘で大きく円を描くようにぐるぐると肩甲骨周りをほぐし、僧帽筋や前鋸筋を鍛える

壁 立て伏せ



壁などを使って腕立て伏せ 上腕三頭筋を始めとした腕全体、胸筋群らを伸ばし、鍛える

回数は己の限界まで

体幹

マンジ de



足を前後に開き、垂直に下がる 下半身全体を鍛える

フルスイング



上半身を目一杯ひねる 腹部や背部の筋肉を伸ばし、鍛える

Knee to Elbow



対側の肘と膝をつけ、10秒キープ バランスを養い腹筋群を鍛える

股割



足を大きく開いて腰を落とす 股関節をほぐし、殿筋群を鍛える

下肢帯

Step 3 自分を、労おう

体を鍛えるにはトレーニング、そしてトレーニングを支えるのに大切なのは、**栄養**と**休養**です。栄養が不足してしまうと筋蛋白が分解され、トレーニングも水の泡。休養が足りないとパフォーマンスが下がり、トレーニングで劣化してしまうことも。体と相談しながら理想の自分へと近づいていきましょう

栄養

五大栄養素を取り入れてバランス良く、特に**蛋白質**(体重×1.0~1.5g)を意識！
 運動前→エネルギーが枯渇しないようしっかり食べる！(2時間ほど前に、脂質は控えめ)
 運動後→蛋白質分解を抑えるべく**45分以内**に軽めの食事、その後しっかり食べる！

休養

トレーニング後の休息で筋肉は**超回復**するため、疲れや怠さ、痛みがある時は無理しない成長ホルモンが出る**22~26時**は寝ましょう！(睡眠は**8時間**が理想、昼寝も有効)
 適度な**有酸素運動**も疲労回復効果的！(ストレッチやジョギングで血行促進)