

血管刺激型自己流体操

項目	内容		ポイント
1. 目的	① つまづき・転倒防止、膝痛・腰痛・肩痛・肩凝り防止等		
	② 日々の体調の管理		
	③ 筋肉維持、血流安定(?)、血行促進(?)、毛細血管再生(?)、血压安定(?)、神経、自律神経系維持(?)		
2. 動機、経過	① 昭和56年4月に18年間の外勤から内勤に変わり約半年、運動不足により猛烈な腰痛に見舞われる。		
	② 桜橋の病院で腹筋・背筋の低下が原因と診断され、起き上がり腹筋(歳の数)開始、2~3日で嘘の様に治る。		
	③ 以降、腰を痛めることが多いと聞いた起き上がり腹筋を足上げ腹筋に変えて毎日、500回行う。		
	④ 定年後は・右膝痛、・頭の寝不足感、・両手親指・人差し指の痺れ、・右肩痛、肩凝り、・左太腿甲の痺れ、・右足中指・薬指の痺れ等が起こる度に対応のメニューを考え追加する。		
3. 方法	① 回す、捻る	足首、膝、腰、手首、肩	少し、きつい目・痛い目が効果がある
	② 伸張、屈伸	膝、太腿、下腹部、脇腹、胸部、背中	出来るだけ多くの箇所をまんべんなく刺激する
	③ 叩く	足裏、脇脛(ふくらはぎ)、太腿、向こう脛、腰部、下腹部、腹部、胸部、背中、頭部	首の運動は軽く、ゆっくりと行う
	④ 握る、ほぐす	脇脛(ふくらはぎ)、太腿(ふともも)、腰部、腹部、肩、背中	
4. 時間・場所	① 起床直後	ベッド又は、布団:ベットの上部、布団の脇、柱(家具)を持って行う運動もある	起床直後が一番、食後はやる気が減退する
	② 日中	ベッド、布団、畳又は、床	
	③ その他	TVの視聴中や電車では足上げ等、バス・電車の待ち時間ではアキレス腱伸ばし等	
5. 注意事項	① 条件	高血圧、腰痛、膝痛等がある場合は医師に相談する	医師の指導が優先する
	② 頻度	毎日継続することが大事	回数、時間よりも毎日続けることが大事
	③ 種類、回数	日々の体調により種類と回数を決め無理はしない	最初の一週間は20~30回ぐらいから始める
		30分~90分を目安に行い、1種類100回単位が区切りが良い	左右の回数は同数が望ましい
	④ 速度	100回／1分ぐらいの目安で	
	⑤ 回数のカウント	100回毎に指を折る	100回単位に指を折って数えると退屈さがしのげる
	⑥ 呼吸	大きく深呼吸(有酸素運動)しながら行う	息詰めは血圧が上がるため厳禁
	⑦ 服装	冬場:暖房しない場合は指先、爪先、膝の寒さ防止の為に手袋、靴下、ズボンを用意	
		夏場:扇風機を用意すれば快適	
6. 効果	気分が爽快 つまずくことが少ない 体重が減少する:現役時代最大74Kgが現在61Kg台 ウエストが縮まる:現役時代最大85cmが現在75cm 腰周り、腹周り、背中周りがすっきりする 靴下が片足立ちで履ける 一定の肺活量が維持出来る 食事が美味しい、寝つきが良い、大小が快調。特に、小は切れが良く、残尿感がない	①両手の親指・人差し指の(軽い)痺れが解消 ②右肩痛(五十肩)が解消 ③肩凝りが解消 ④左太腿甲の(軽い)痺れが解消 ⑤右膝痛が解消 ⑥右足中・薬指の(軽い)痺れが解消	
	29年7月の健康診断	血糖値 : 81. 00(基準値70~109) 総コレステロール : 191(150~219)	①健診の基準値は全てクリアしている
		総タンパク : 7. 40(6. 7~8. 8) 中性脂肪 : 78(~149)	②視力、聴力は基準値以下
		尿酸値 : 7. 00(2. 9~7. 2) HDLコレステロール善玉: 57(40~ 80)	
		前立腺特異抗原:0. 49(~4. 0) LDLコレステロール : 115(60~139)	

項目	名称	姿勢・動作					難度	ポイント(注意)	回数
7. 種類									5,600
1) 仰臥位	仰向けに寝た状態								
	① 足上下	左(右)膝を立て	右(左)足を	斜めに上げて	上下に	振る	小	左右の足、各100回	200
	② 足首回し	同上	同上	斜めに上げ	右(左)に	回す	小	左右の足、各100回	200
	③ 足上げ腹筋	両足を合せ	膝を伸ばし	斜めに上げて	上下に	振る	大	足首を立てふくらはぎを伸ばす	200
	④ 両膝開閉	両膝を左右に開き	両足裏を合せ	両膝を	上下に	開閉する	中	反動をつけて膝を布団につける	200
	⑤ 両膝倒し(腰捻り)	両膝を合せて立て	両膝を離さずに		左右交互に	倒す	中	膝を布団につける	200
	⑥ 膝上げ腹筋	両膝を合せ	両膝を	腹部に向けて		上下する	中		200
	⑦ 片膝倒し	両膝を広く開けて立て	右(左)膝頭を	左(右)膝の下に	斜め交互に	倒す	中	膝を布団に付ける、左右の足各100回	200
	⑧ 太腿甲叩き	左(右)足を斜め中に折り	右(左)踵(かかと)で	反対側の太腿甲を	左右交互に	叩く	小	左右の足、各100回	200
	⑨ 向こう脛(すね)叩き	右(左)足を低く立て	右(左)踵で	反対側の向こう脛を	左右交互に	叩く	小	左右の足、各100回	200
	⑩ 脇脛、太腿ほぐし	両膝を立て	両膝を少し開き		左右に	揺する	小		200
2) 伏臥位 I	うつ伏せに寝て両肘を立てて上半身を支える状態								
	① 尻叩き	両足を立て(浮かし)	両踵で	両尻を	交互に	叩く	小	連続100回以上は痙攣に要注意	100
	② 足交差	同上		両足を	交互に	交差する	小		100
	③ 脇脛叩き	同上	右(左)足の甲で	左(右)足の脇脛を		叩く	小	左右各100回	200
	④ 足裏叩き	同上	右(左)足の踵で	左(右)足裏を		叩く	小	左右各100回	200
3) 伏臥位 II	うつ伏せに寝て両手を立てて上半身を支える状態								
	① 背筋1	両肘で上半身を支え		両肩(上半身)を	左右に	移動する	小		100
	② 背筋2	両手で上半身を支え		両肩(上半身)を	左右に	移動する	中		100
	③ 背筋3	同上	胸を張り	頭を	上下に	振る	中		100
	④ 背筋4	両手と両膝で体を支え		腰を	左右に	振る	大		100
	⑤ 背筋5	同上		腰を	上下に	振る	大		100
4) 正座位	⑥ 全身ほぐし	四つんばいの状態で		全身を	前後に	移動する	小		100
	① 背中、脇腹叩き	両拳で	背中(腰上部)を	まんべんなく		叩く	小		100
	② 背中両手上下	両手を背中で合せ		両手を	上下に	振る	中		100
	③ 腰叩き	両拳で	腰を	まんべんなく		叩く	小		100
	④ 胸部叩き	両拳で	胸部を	まんべんなく		叩く	小		100
	⑤ 腹部叩き	両拳で	腹部を	まんべんなく		叩く	小		100
	⑥ 上半身回し	両手を後頭部に組んで		上半身を	左右に	回す	小		100
	⑦ 両手首振り	両手首を			左右同時に	振る	小		100
	⑧ 両肩回し	両肩を同時に			360度	回す	小	前回し、後ろ回し各50回	100
	⑨ 首屈伸 I	首を		ゆっくりと	左右に	曲げる	小	反動をつけると危険	100
	⑩ 首屈伸 II	首を		ゆっくりと	左右に	倒す	小	反動をつけると危険	100
	⑪ 頭叩き	両拳で		軽く	右記を	叩く	小	上頭部、こめかみ、後頭部を各100回	300
5) 立位	足幅を肩幅に広げて立った状態								
	① 両膝屈伸	足裏で立ち	両膝を		同時に	屈伸する	小		100
	② 両膝屈伸+拳叩き	足裏で立ち両膝を	同時に屈伸しつつ	右記の場所を	両拳で同時に	叩く	小	腰、太腿、下腹部、背中、腹部、胸部	100
	③ 両足指屈伸 I	両足指第一関節で立ち		全身を伸ばして	上下に	屈伸する	小		200
	④ 両足指屈伸 II	両足指第二関節で立ち		全身を伸ばして	上下に	屈伸する	中		200
	⑤ アキレス腱伸ばし	アキレス腱伸ばしの体勢で		アキレス腱を		伸ばす	中	左右各200回、ベッド等に搁まり行う	400
	⑥ 深呼吸	立った状態で					小		100