



こんにちは！理学療法士の岡川です。今月は個別訓練で実施している「ペダル漕ぎ」運動をご紹介します♪



ペダル漕ぎ運動

椅子に腰かけながら足元にセットし、自転車を漕ぐように回します。

利用者さんと私が並んで漕いでいます。おしゃべりしながら楽しく行えます♪



何回漕いだか、何分漕いだかが表示されるので、次はもっとやろう！とモチベーションも上がります。

個別訓練では体力に合わせて 10～30 分程度を目安に実施しています。



ペダル漕ぎ運動の効果

- ① 股関節、膝関節、足関節を何度も動かすことで関節が動き、筋肉は伸びたり縮んだりを何度も繰り返します。関節運動がスムーズとなり、血流が改善されます。
- ② リンパの流れが良くなりむくみを改善します。
- ③ 股関節を曲げる時に使う筋肉がお腹を刺激し、便秘にも効果的です。
- ④ 有酸素運動であり、生活習慣病の予防に役立ちます。

「10分歩くのはしんどい」という方も、「ペダル漕ぎなら20分しても大丈夫」という方もいらっしゃいます。座って実施できるので、歩行が不安定な方にも安全に実施できます♪



心拍数や疲労感をみながら行いましょう

効果的な運動をするには心拍数と疲労感がポイントになってきます。

目標となる心拍数は $\{(220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数}\} \times \text{運動強度} + \text{安静時心拍数}$ で求めることができます。運動強度は運動習慣のない高齢者であれば40%程度を設定することが多いです。疲労感は**ややきつい**程度が良いとされています。

効果的な運動をするためには心拍数をしっかり上げることが大切です。心拍数は手首の付け根（親指側）で触れることができるので、ぜひ一度測りながら運動してみてくださいね。

