



オススメ運動動画



No.	タイトル	出典	強度の目安	ストレッチング	有酸素運動	レジスタンス トレーニング (筋トレ)	在宅運動全般	高齢者用
1	リーフレット運動エクササイズ	NSCAジャパン	☆☆	○		○	○	
2	歩く人体操 コロナウイルス対策	歩く人。	☆	○	○	○	○	○
3	かんたん体操ほどくよくコース	福岡市	☆	○		○	○	○
4	貯筋運動Do画	健康ネット	☆☆			○	○	○
5	糖尿病の運動療法情報ファイル 実技編	糖尿病ネットワーク	☆☆	○	○		○	
6	[テレビ体操] みんなの体操 NHK	NHK	☆☆	○	○		○	○
7	[テレビ体操] ラジオ体操第1 NHK	NHK	☆☆	○			○	○
8	ラジオ体操第一、第二、みんなの体操	かんぽ生命	☆☆	○			○	○
9	自宅のできるリハビリ	東京都理学療法士協会	☆☆	○		○	○	○
10	元気！いきいき！！体操 DVD全編	kobecitychannel	☆	○	○	○	○	○
11	ふじさわプラス・テン体操	公益財団法人 藤沢市保健医療財団	☆	○	○	○	○	○
12	心臓リハビリテーション さあ始めよう運動療法	京都大学医学部附属病院循環器内科	☆	○	○	○	○	○
13	ロコレでは物足りない人向け「筋肉元気体操(初級～中級レベル)」	同志社大学スポーツ医学研究センター	☆☆			○	○	
14	低体力高齢者向け 筋肉ここから体操 超初級レベル	同志社大学スポーツ医学研究センター	☆			○	○	○
15	「子供一健常成人向け 筋肉わんぱく体操 中級 上級レベル」	同志社大学スポーツ医学研究センター	☆☆☆			○	○	
16	「感染拡大防止のための外出自粛期間中における屋外運動時の注意点と工夫」	同志社大学スポーツ医学研究センター	解説のみ					
17	「新型コロナウイルス感染症拡大防止期間中の運動に対するコメント」	同志社大学スポーツ医学研究センター	解説のみ					



運動前の注意点

- ・ 血圧、脈拍、体重を測定し、普段と変化がある時は無理をしないようにしましょう。
- ・ 体調が優れないときは、強度を落としたり、運動時間を短くしたり、運動の中止も考慮しましょう。
- ・ 各自の疾患管理ができていないとき（普段と比べて血圧や脈拍が高い、体重が急増中、血糖値が高いなどが続いている）は、かかりつけ医に運動の可否を相談して下さい。
- ・ 動きやすい服装で行いましょう。
- ・ 準備運動や運動前の水分補給を行いましょう。

運動中の注意点

- ・ 体調不良や何らかの自覚症状がある時は、無理をしないようにしましょう。
- ・ 自覚症状が増悪する場合は、運動を中止して下さい。
- ・ 関節等に痛みを感じたときは、中止するか、痛みを感じない程度に動きを調整しましょう。
- ・ 適度に水分補給をしながら行いましょう。
- ・ 運動は個々の体力や病気に合わせて行い、「楽である～ややきつい」と感じ範囲で調整しましょう。

