

こんにちは!

村立東海病院



目標を決め、無理のない程度に運動しましょう!

コロナ禍でお出掛けや運動する機会が減っていませんか。活動する機会が減った方は、その分意識して、運動することが大切です。しかし、運動へのモチベーション(動機・意欲)がなかなか上がらないという方も多いかと思えます。そこで今回は、「運動時のモチベーションを高める目標の決め方」と、「簡単に取り組める運動」をご紹介します。

目標は高すぎても低すぎてもダメ! 目標設定は「できるかもしれない」がポイント!

人は、自分にとって価値のある目標を決め、それを達成することで、行動変容を起こす(行動を変えていくことができる)と考えられています。

目標は、高すぎても低すぎても効果的とは言えません。少し頑張れば「できるかもしれない」という目標設定が大切です。モチベーションは、目標を達成できそうと予測したときや、目標を上回る結果となったときに、高めることができます。

また、目標を達成できた場合にご褒美を設けることは構いませんが、達成できなかった場合に罰則を設けることはやめましょう。罰則を設けることでパフォーマンスが下がってしまう場合があります。

「できるかもしれない」目標設定の例

× 「1か月で20キログラム痩せる」
→目標が高すぎる

× 「1か月で500グラム痩せる」
→目標が低すぎる

○ 「1か月で2キログラム痩せる」
→少し頑張れば達成できそう!
※個人差があります。

簡単に取り組める運動をご紹介します! 無理のない程度の運動で腹筋や太ももの筋肉を鍛えよう!

「立つ、座る、起き上がる」「歩く、走る、階段の昇降」などの動作の能力低下を防ぐには、腹筋や太ももの筋肉を鍛えるのが効果的です。厚生労働省ホームページ「健康日本21(身体活動・運動)」(https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html)では、運動効果について次のように述べています。

移動に関わる動作は「立つ、座る、起き上がる」などの起居動作と「歩く、走る、階段の昇降」などの歩行動作がある。起居動作や歩行動作の加齢に伴う能力低下は、各動作の主動筋である腹筋群(腹直筋、内・外腹斜筋)や大腿四頭筋における筋力の低下を反映している。従って、これらの筋群の筋力維持向上を目的とした以下の運動(ストレッチと筋力トレーニング)を行なうことが有効である。(一部抜粋)

【太もも裏のストレッチ】

伸ばした片足にタオルを掛け、両手で握り、上半身をゆっくり引き寄せせる。反対の足も同様に行う。



【スクワット】

両足を肩幅よりやや広くして立つ。ゆっくり膝を曲げ、伸ばす。膝の角度で負荷を調整する。



【太ももを上げる運動】

片足の太ももをゆっくり持ち上げ、3秒保持した後、元に戻す。反対の足も同様に行う。



上のような簡単にできるストレッチやトレーニングを、無理のない程度に行ってみませんか。モチベーションを高めるためには、「できるかもしれない」という目標を決めて取り組むと良いでしょう。

村立東海病院 リハビリテーション室 小塚 こうめ

【問い合わせ】村立東海病院(☎282-2188)、福祉総務課地域福祉推進担当(☎287-0848)