



一般社団法人  
神奈川県西部地区リハビリテーション協議会

# リハビリ 講座

# 「外出自粛」に伴う悪影響

～新型コロナウイルスへの不安から、知らず知らずに低下する身体機能～



## (その1) 筋力が落ちると、心臓に負担が・・・

血圧が高くなることは、年とともに血管が固くなるなどの変化もありむしろ当然のことです。

でも、考えてみてください・・・

体を動かす動力になる「筋肉」が、運動不足で弱ってしまったら、今まで楽にできていたことも辛くなってきますよね。

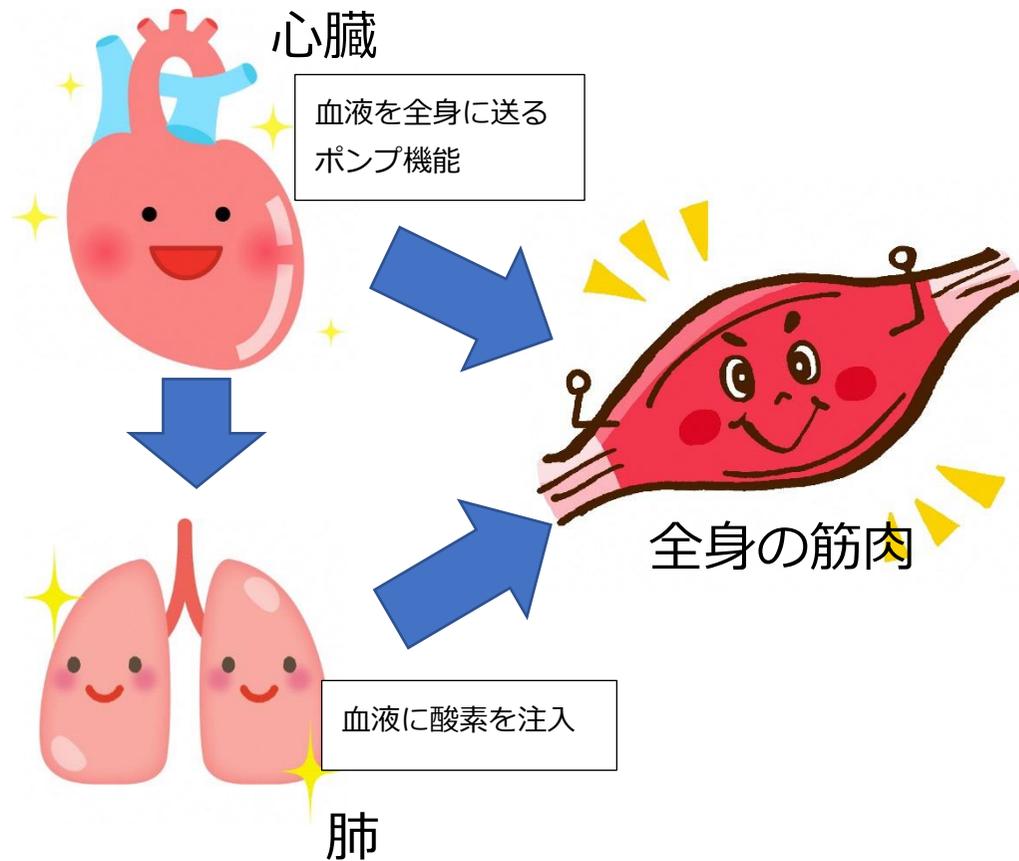
「辛くなった」ということは、  
その時の心臓にも、より負担をかけているということなのです！



つまり、筋力が落ちて 立ち上がる、歩く、階段を上がるなどの動作が辛くなった場合、  
心臓は 昔以上に心拍数を上げて、一生懸命筋肉に酸素と血液を送る必要が出てくるのです。



(その2) “**体力**” = **心臓**と**肺**の能力！



瞬間的に強い筋出力を発揮する能力は「筋力」です。

長く運動や動作を続ける能力は「体力」です。

体力はつまり持久力でもあり、継続して運動を維持するためには、その間、筋肉に酸素ときれいな血液を全身に送り続けるための心臓の機能と肺の機能が必要です。

注意が必要なのは・・・

**心臓も筋肉でできている!!**

ことなんです・・・



### (その3) 心臓もサボったら弱くなる！

心臓は筋肉でできた“ポンプ”であると、先に述べました。

でも、例えば左の絵のように横になっている状態が長く続くと液体である血液の循環は、横移動で全身に流れてくれるのでポンプである心臓の機能が弱くなっても十分まかなえます。

立って活動するために、  
筋肉に血液をたくさん送ることも、  
心臓より高い位置にある脳ミソ(頭)にも、  
心臓はポンプの力を強めなくても全身に血液を送ることができるのです……



「サボり癖のついた心臓」



### (その4) 適度な運動とその継続で高血圧を防止・改善しよう！



☑ 質の良い睡眠

☑ バランスのとれた食事

☑ 軽い運動

### 新型コロナウイルスに負けない！！

- ・換気のいい屋外では 感染のリスクはとても低いです
- ・天気の良い日は日光を浴びつつ、
- ・人混みのない場所で数十分程度の散歩を心がけましょう！！

みなさん、気が付かないうちに筋力も体力も想像以上に低下していますよ！



## 「適度な運動」とは

一般的に、運動後に“少し疲れた”と感じる程度です。また軽く汗が出る程度。一度に負荷量をアップさせず、徐々に上げていくようにしましょう。

**脈拍**を測定して把握しておくことも大切です！



運動に慣れていない方の予測最大心拍数 =  $(220 - \text{年齢}) \times 0.6$

普段から運動して慣れている方の予測最大心拍数 =  $(220 - \text{年齢}) \times 0.8$



※上の式で出た数値（脈拍数）は、年齢的に心臓へ危険が及んでしまう可能性があることを示すものです。  
あくまでも参考値として、運動やリハビリを行う上でご活用ください。

※運動によって不整脈（脈が乱れる、脈が飛ぶ など）が出現する方は、自己判断せず、かかりつけ医にご相談ください。