



新型コロナウイルス対策 体力を落とさないための運動



寝て過ごすより座る、座るより立つ、立つより歩く意識で
過ごしましょう。

体力を落とさないための運動フローチャート

質問1. この2日の間に、屋外を歩くことができましたか？

・買い物に行けた
・散歩に行けた

①へ

・自宅周辺は
歩けた

②へ

・歩きづらかった
・歩けたが辛かった

③へ

・歩けなかった
・歩いていない

・屋内は
歩けた

・屋内も
歩けなかった

質問2. 昨日から今日までの間に、食事、トイレ以外に座って
過ごしましたか？

問題なく座れた

④へ

疲れたが、
なんとか座れた

⑤へ

座れなかった

⑥へ

※資料の使い方
フローチャートの質問に答
え、該当する番号の運動を
行いましょう。

※運動に際してのお願い

この資料は、ご自分で歩ける方や、座ってられる方々が、体力を落とさないようにすることを第一の目的に考えて作成しています。実施に際しては、ご本人の責任のもと、疲れや痛みの度合いに合わせ無理のない範囲で行うようにしてください。

公益社団法人日本理学療法士協会 「外出できないときに体力落とさないためのリハビリ」 資料改変
この資料に関するお問い合わせは、

E-mail : h-cbr@kiseikai-reha.com までお寄せください

作成 : 区西南部地域リハビリテーション支援センター