

医療・健康

順天堂大学 保健医療学部 理学療法学科 外出自粛や運動の機会が減少している方に向けて、 「自宅でできる運動プログラム(症状別・疾患別のプログラム)」 を公開

順天堂大学 保健医療学部(※) 理学療法学科(藤原 俊之 学科長)は、「自宅でできる運動プログラム(症状別・疾患別のプログラム)」動画を作成し、ホームページ特設サイトで公開しました。

新型コロナウイルス感染症によって外出や運動の自粛を余儀なくされ、リハビリテーション医療を受けることができない方、活動量の低下に困っている方に向けて、順天堂大学保健医療学部理学療法学科が、自宅でできる症状別・疾患別の運動プログラムを、動画でわかりやすく解説しています。

特徴

- ① 全疾患共通の体調チェックをわかりやすく解説
- ① 症状や疾患から適切な運動を探すことが可能
- ① 疾患領域別で適切な運動を探すことが可能
- ① わかりやすい短時間の動画(YouTube)による解説

※ 順天堂大学 保健医療学部は、2019年4月に順天堂大学の基幹キャンパスである本郷・お茶の水キャンパスに開設された順天堂大学6番目の学部です。高度な専門知識と技術を持って、多岐にわたるフィールドで活躍できる理学療法士・診療放射線技師を養成していきます。



▲ 特設サイトURL <https://www.juntendo.ac.jp/hs/pt/homeprogram.html>

症状や疾患から運動を探す

症状から選ぶ

ご自身にあてはまる症状を選択すると、該当する運動の動画が表示されます。

- 膝前が痛い/ステップの着地時に膝が内側へ入りバランスが悪い
- 腰や太ももの裏が長く長時間座れない
- 肩が前に出やすく痛みがある
- 痺れた手が動かしにくい (脳卒中)
- 痺れた足が動かしにくい (脳卒中)
- 歩きにくい (脳卒中)
- ふらつく (脳卒中)
- 息苦しい
- 足が疲れる
- 足が重た
- 足がむくむ
- バランスが悪い

疾患から選ぶ

全てを表示する +

症状や疾患から運動プログラム動画を簡単に選択

疾患領域別で運動を探す

運動器疾患・スポーツ障害編

クラムエクササイズ

膝前十字帯再建術後、膝外側半月板損傷後、外反脚(外翻)の方向への運動です。

キーワード：膝前が痛い、ステップの着地時に膝が内側へ入りバランスが悪い

腰椎伸縮エクササイズ

非特異的腰痛や腰椎椎間板ヘルニアの方の腰痛改善に向けた運動です。

キーワード：腰や太ももの裏が長く長時間座れない

坐骨神経ストレッチ

非特異的腰痛や腰椎椎間板ヘルニアの方の腰痛改善に向けた運動です。

キーワード：腰や太ももの裏が長く長時間座れない

肩甲骨周囲のストレッチング

野球投手肩、肩関節周囲炎(慢性期)、肩峰下インピンジメント症候群の方に向けた運動です。

キーワード：肩が前に出やすく痛みがある

動画はYouTubeでもご覧いただけます



<運動プログラムに関するお問合せ先> 順天堂大学 保健医療学部 理学療法学科 教授 高橋 哲也 [TEL: 03-5802-0425]
 <取材に関するお問合せ先> 順天堂大学 総務部 文書・広報課 担当: 松浦 剛志 [TEL: 03-5802-1006]



3 すべての人に健康と福祉を

17 パートナリシップで目標を達成しよう

順天堂大学は、SDGsに取り組んでいます。