

筋萎縮性側索硬化症への対応

筋力低下や筋肉のこわばりにより、身体の各部位を強く大きく、または細かく滑らかに動かすことが難しくなります。ここでは運動不足にならないようにご自分でできる体操方法をお伝えします。

自宅でできるセルフトレーニング

当院も関わった多施設協同研究で使用したホームエクササイズ（自宅でできる運動）を紹介します。

引用元 [Kitano K et al. Effectiveness of Home-Based Exercises Without Supervision by Physical Therapists for Patients With Early-Stage Amyotrophic Lateral Sclerosis: A Pilot Study. Arch Phys Med Rehabil. 2018 Oct;99\(10\):2114-2117.](#)

（または）<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29608902>

（動画でのご紹介）

腕・体幹の運動 https://youtu.be/Ygqs_6AGIPA

肩甲骨の運動 <https://youtu.be/QDpZKShWPMU>

脚・体幹の体操 <https://youtu.be/QlUsgnALFqk>

足首の運動 <https://youtu.be/-rvgQEjb-gE>

背中・お尻・太ももの運動 <https://youtu.be/MoRy0rSTaaw>

日常生活で出来る全身運動の反復練習 https://youtu.be/VXxJjKMmk_c

立ち上がり運動 <https://youtu.be/GZdvLB0PBIQ>