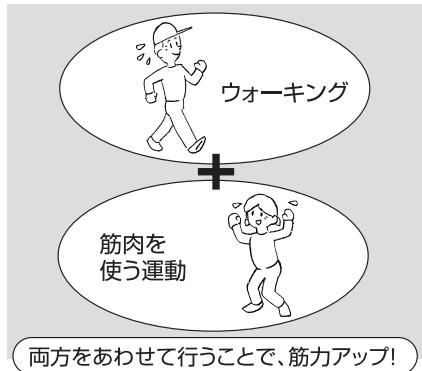
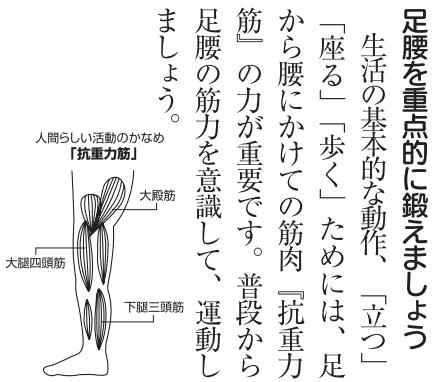


いつまでも元気な体で
過ごすために

足は衰えていませんか？



保健師からの ちょっといいはなし！

スポーツと食欲の秋ですね。
わたしはももとブドウが大好きです。



健康のために ウォーキング！…でも、それだけじゃ筋力は向上しないんです

歩くことは、心肺機能の向上などに大きな効果があり、気軽に人気のある運動ですが、それだけでは筋力は向上しないんです。筋力をつけるには、歩くこととプラス筋肉に負荷をかける運動が必要になります。

ちょっとの運動。毎日、おこなう。これが大切!!

足の後ろ上げ

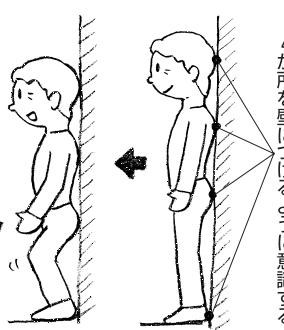
○両足を少し開き、いすから少し離れて立つ。両手でいすの背をつかみ、上体だけ45度ほど前に傾ける。

○ひざは曲げないように片方の足をゆっくり後ろに上げ、そのまま1秒間保ち、ゆっくり元の姿勢に戻す。

※腰痛の原因になるので背中は反らさない。



○両足を軽く開き、つま先を軸に1・2・3・4でゆっくりかかとを上げ、1・2・3・4でかかとをおろします。体がふらつかないように、イスや手すりにつかまって行いましょう。



※深くひざを曲げると、腰やひざを痛めやすいので注意しましょう。転倒しやすいからは、イスや手すりにつかまってゆっくり行いましょう。

姿勢をよくして、ひざをばそそう

「運動はしたいけど、ひざが痛くて…」という声もよく聞かれます。そんなかたには、ひざが硬くならないように、ひざを伸ばす運動だけでも習慣づけましょう。

※関節の疾患で医療機関で受診しているかたは、医師や理学療法士の指導に従いましょう。

○腹ばいになつて、

そのままの格好で寝ているだけでもひざのうしろが伸びてきます。できるかたは足首を曲げて足の裏側を伸ばしましょう。



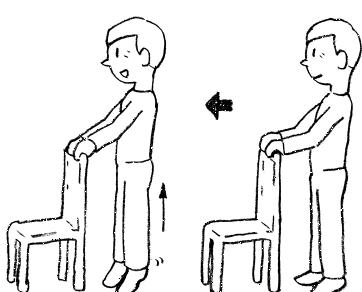
○壁に寄りかかりスクワット

○壁に背筋を伸ばして、姿勢良く立つ。後頭部、肩甲骨、おしゃり、かかとは、できれば壁につけるよう意識する。

○両足は肩幅より少し広めに立つ。

○上体はまっすぐにしたまま、1・2・3・4で4分の1程度ひざを曲げ腰をおとす。

○1・2・3・4で、ひざを伸ばします。



○ひざのうしろに丸めたタオルなどをおいて、力強くタオルを押しつけるようにひざを伸ばす。かかとが浮いてくれば、うまくできています。

