

運動器健康診断調査問診票でいろんな運動についてチェックしましたね。⇒ 運動不足と感じている人に「運動器向上プログラム」の一部を紹介します。

※日常生活ちょっとトレーニングを紹介します※

★片脚立ちで歯みがき

目的 バランス能力の向上

方法 日々の歯みがきで片脚立ちしている足と体の軸が曲がらないように1分を目標に、毎日脚を交代して！

転びそうになることもあるから気をつけてください。



図 E

★お風呂でしゃがんで洗髪

目的 足関節・膝関節・股関節の柔軟性の向上
脚の筋力の向上

方法 お風呂での洗髪時、椅子を使わずにしゃがんで行う



図 F

★お風呂で背中をタオルでゴシゴシ

目的 肩関節可動域の改善

方法 背中を洗うとき、タオルを使ってなるべく上下に大きく背中をこする。左右、上下を変えて！



図 G

※このほかにも「日常生活 お手伝い編」を紹介※

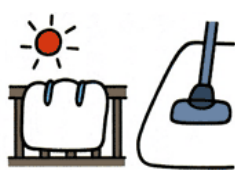
床の雑巾がけ



お風呂掃除



布団干し



などをお手伝いすることで、腕や足・脚だけでなく、からだ全体の柔軟性や筋力・持久力の向上につながるようです。

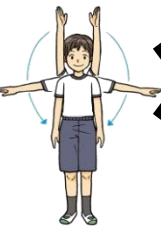
何気なく体を動かす・・・毎日することが大切かも^^ですね。

これができない?! それに対応した運動は??

静的ストレッチ

どんなに意識して理想的な姿勢や動きを行おうとしても、柔軟性やバランス力がないと思うように体を動かせません一つひとつの筋を意識して十分にストレッチを行い、動きやすいからだをつくりましょう。

バンザイをした時
両腕が耳につかない



☆肩まわりのストレッチ

両手を動かさずに膝を曲げてお尻を後ろに引いていき、肩まわりのストレッチを行う。

20秒を2～3セット



図 5

足の裏を全部
地面につけて、
完全にしゃがみこめない。



☆ふくらはぎのストレッチ

①壁に両手をついて立ち、脚を前後に広げる。
②前に出したほうの膝を曲げて、後ろ脚のふくらはぎの筋肉を伸ばす。
③後ろ脚の膝を伸ばして行う方法(図8左)と曲げて行う方法(図8右)の両方を実施する。

20秒を左右それぞれ2～3セット

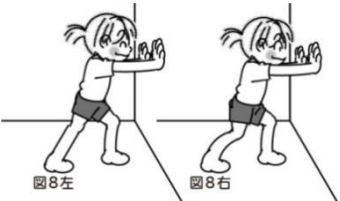


図8左

図8右

この質問、「はい」の人多かったです。

膝を伸ばして
全屈して
指先が床につかない



☆太もも後面のストレッチ

①片脚を伸ばしたまま、かかとを椅子の上に乗せる。
②太ももの後ろの筋肉が十分に伸びているのを感じながら、脚の付け根を中心に上体を前に倒していく。

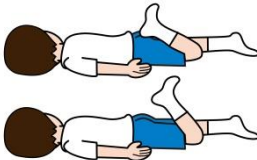
20秒を左右それぞれ2～3セット



図 7

背骨が丸まらないように

うつぶせで膝を曲げたとき
かかとがおしりにつかない。



☆太もも前面のストレッチ

①壁に片手をついて壁側の脚を軸に片脚立ちになる。
②上げた方の脚を後ろに曲げて太ももの前の筋肉が伸ばされるように引く。

背骨が反り過ぎないように



図 6