

『日常生活を快適にする貯筋体操』
ちよきん

平成22年12月14日、地域包括支援センター主催による介護予防講演会が開催されました。

講師に有限会社イズミックの石川朋美氏を迎え、「日常生活を快適にする貯筋体操」をテーマに講演が行われました。今回は、その内容を紹介します。

貯筋体操とは？

筋肉は一気に動かしてもつかないもので、強く動かしたから強い筋肉がつくわけでもありません。『ゆっくり・じっくり』が貯筋（筋肉を貯める）体操のコツです。

好評につき第2弾！！

『介護予防教室』

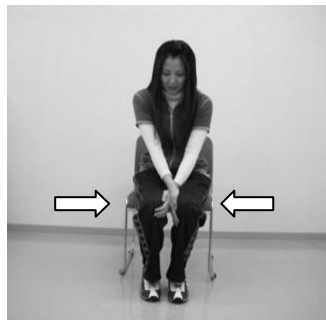
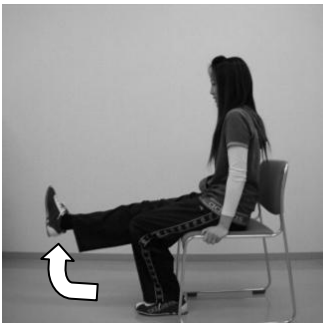
日時：3月17日（木）10時～

場所：町民センター大集会室

講師：石川朋美氏



▲前回の体操の様子



① キック体操

太ももの筋肉を鍛え、膝の痛み
の予防、O脚の予防になります。

・足首を起こして膝を伸ばします。

・その後、ゆっくりと下ろします。

膝と膝をくっつけて行うと効果的
です。深呼吸をしながら行
いましょう。

② 腕振り体操

肩の筋肉を鍛え、肩こりに効
きます。

・肩の高さより5センチくらい低
いところ（腕の重みを一番感じ
るところ）で腕を伸ばします。

・腕を交差させて上下を入れか
えます。

③ もも閉め体操

内またとお尻の筋肉を鍛え、O
脚予防と骨盤の安定になります。

・手を合わせて膝の間に挟みます。
・息を吐きながらももを閉めて手
をつぶします。

・同時にお尻の穴に力を入れてす
ぼめます。

どの運動もすぐには効果がで
ません。最初は使った筋肉がだる
く感じますが、続けることが大切
です。カレンダーに運動できた日
は回数を書き込んでいき、2月は
1月より1回でも多くする、3月
は2月よりも1回でも多くするよ
うに頑張っていくと春には筋肉が
貯まっていて楽に動きだせます！
ぜひ実践してみてください。