

第16回

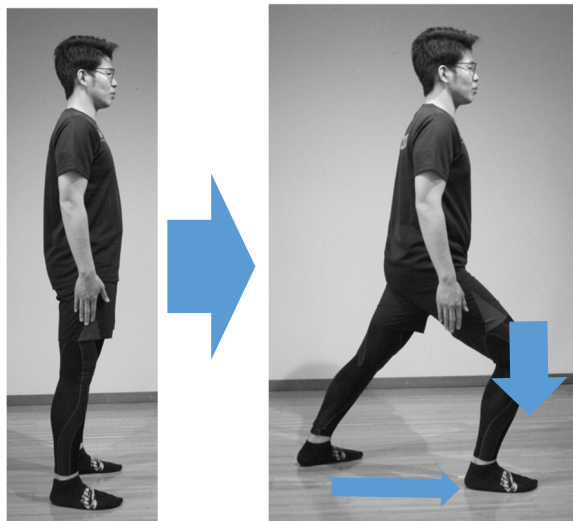
健康長寿講座

～ 足腰の筋力&バランス能力の向上 ～



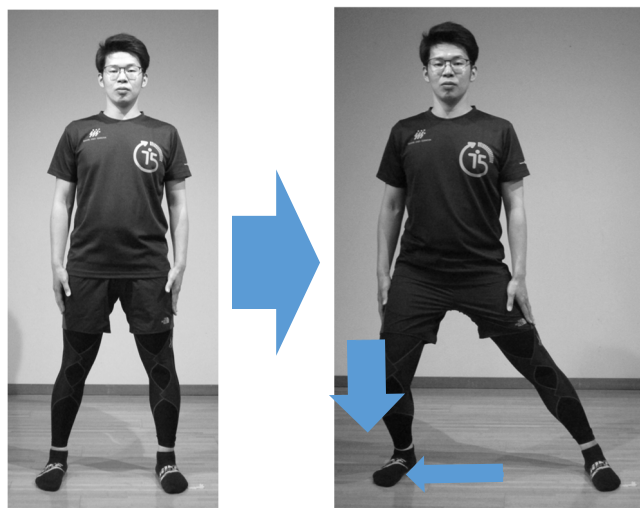
みなさんこんにちは！今年の夏は一段と暑いですが、元気でお過ごしでしょうか？熱中症を予防するためには基礎的な体力も重要です。暑い日がまだ続きそうですが、十分な対策をしながら活動の続け、残りの夏も乗り切っていきましょう。今回は筋力とバランス能力を同時に鍛える運動をいくつか紹介したいと思います。

①前方ステップ



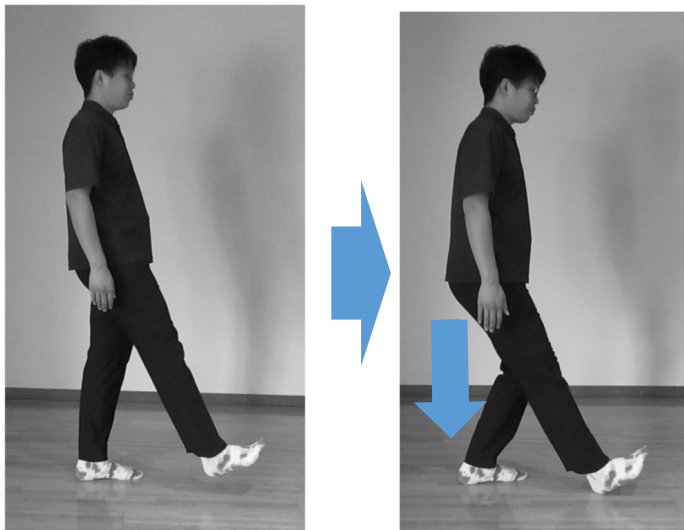
肩幅に足を開いて立つ。片足を一步前に踏み出す。前に出した膝を曲げて体重をかけ、5秒とめる。前方にかけている体重を戻しながら足も元の位置に戻す。

②サイドステップ



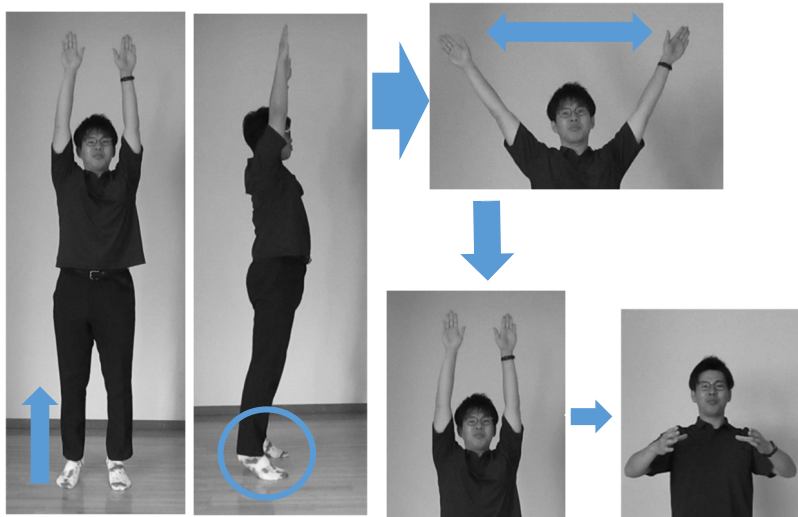
肩幅程度に足を開いて立ち、足を横に踏み出す。横に出した膝を曲げて体重をかけ、5秒とめる。その後、出した足をゆっくり元の位置に戻す。

③階段の下り



足を肩幅に広げて立ち、両手は腰の位置に置く。右足を前に出しながら、支えている左膝を曲げていく。膝をゆっくり伸ばし、右足を元の位置に戻す。反対側も同様に行う。

④高所の物取り



足を肩幅に広げ、両手は横に置いて立つ。両かかとを上げながら、両手を挙げてバンザイする。かかとを上げたところでとめて、両手を肩幅以上に開き、両手の位置をバンザイした場所へ戻す。そして、高い所から鍋を取るイメージで手を胸の位置に止め、かかとをゆっくりおろしていく。

最初は少ない回数からはじめ、慣れたら繰り返して回数やセット数を増やしていきましょう。この他にも効果的な体操があり、ふれあい健康センターでは理学療法士監修の体操教室も開催しています。身体・運動方法に関することや介護が必要になってきたけれどもどうしたらよいかわからないなど、何でもご相談ください。

「元気はつらつくらぶ」 毎週金曜日 10:00 ～ 11:00

「しゃきっと体操くらぶ」 毎週金曜日 13:30 ～ 14:30

剣淵町地域包括支援センター

☎ 34 - 3955 (ふれあい健康センター内)

