



心と身体を整える 健康ストレッチ



vol.7

今号の
テーマ

転倒を予防する簡単体操

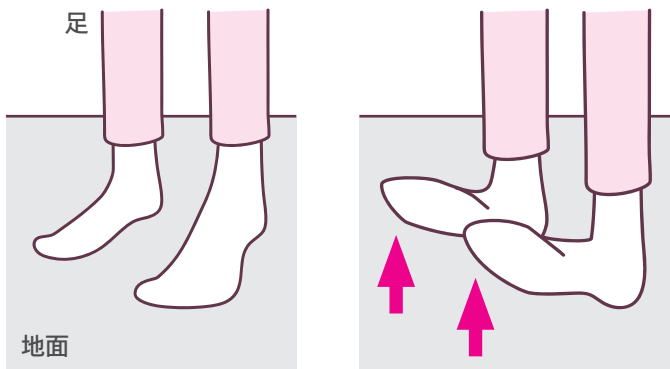
身体の強度や運動機能を高めることは、転倒予防にもつながります。今回は、歩行や階段の上り下りなど、様々な日常生活の動作で使われる前脛骨筋ぜんけいこつじんを強化する体操と、身体のバランス能力の向上や下肢筋力の強化などに効果のある体操をご紹介します。

膝下前側にある前脛骨筋を強化する 「つま先かかと立ち」。

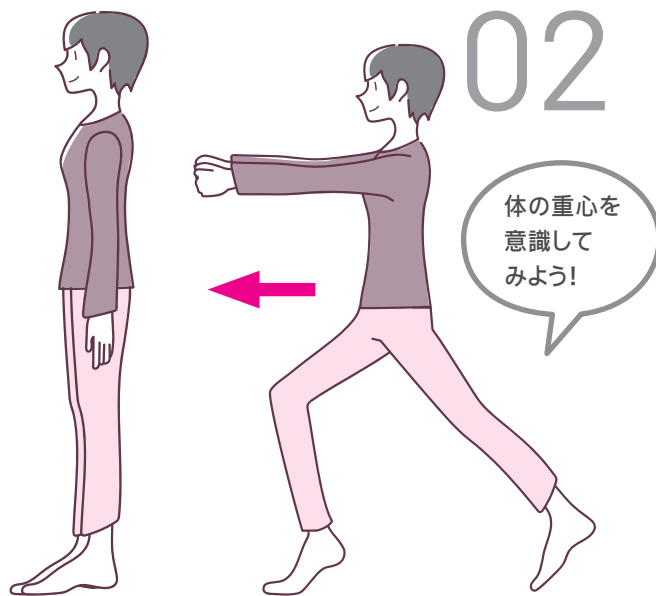
- ①適度な足幅をとって立つ。
- ②つま先を上げ、元に戻す。
- ③4回を1セットとし、2セットを目安に行う。

01

足幅をとって立ち、
つま先を上げ下げさせよう!



02



前後に体の重心を移動させる 「フォワードランジ」。

- ①立った状態から、右足を大きく前に踏み出す。このとき、握りこぶしの状態にした両手も一緒に前に突き出す。
- ②右足、左足の順にそれぞれ2回ずつ行う。
- ③②を1セットとし、2セットを目安に行う。

ウォーキングの効果と正しい方法

健康インフォメーション

日常生活の歩きや散歩とは異なり、「健康のため」という目的で行う歩きをウォーキングといいます。ウォーキングは主に体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病の予防に効果があるとされ、有酸素運動の代表的な運動のひとつです。

ウォーキングは、フォームを意識することが大切です。ここでは、理想的なフォームについて確認しておきましょう。まず、視線は自然に前へ向け、頭を天からつり上げられているような意識で背筋を伸ばします。肘は曲げて腕を振り、進む際は、後ろ足のつま先で地面を踏み込むように、体の重心を前に移動させましょう。また、常に足の親指から小指のすべての指が働くように意識することも大切です。正しいフォームを身につけることで、より高い健康効果が得られます。