

5つの簡単健康体操

高齢者をはじめ誰にでも簡単にできる運動をご紹介します。特に筋力や柔軟性を高め、転倒予防などに効果があります。繰り返し継続して行ってください。持久力を高めるウォーキングなども一緒にやると生活習慣病の予防にもなり、一層効果があります。



江口健康運動実践指導者（=写真、市役所長寿社会課）の動きを見ながらゆっくりと始めてください。

I 腰背部のストレッチ



いすに脚を開き、背筋を伸ばして座ります。



両手を体の前に垂らし、静かに息を吐きながらゆっくりと体を両脚の間に前屈させます。



息を吐き切ったらゆっくり元に戻りましょう。

II ひざを伸ばす体操



いすの背もたれに軽く寄り掛かった姿勢で座ります。



息を吐きながら床と平行な位置まで片脚を伸ばします。



上の状態から、足首を直角にしたままひざを曲げずに軽く脚を持ち上げます。

III 椅子から立ち上り座ったり



いすに背筋を伸ばして座ります。



体を前に傾け、息を吐きながらゆっくりと立ち上がります。



息を吐き切ったら元に戻りましょう。

IV 脚を横に引き上げる体操



いすの背もたれを持って立ちます。



片脚を軽く浮かせ、浮いている脚の骨盤を上へ引き上げながら軽く横に上げましょう。

V 背骨のストレッチ



四つんばいになり、背筋を床と平行にします。



背筋を弓なりに反らし、顔を上げて正面を見ます。



最初の状態に戻した後、顔をゆっくりと下げながら背筋を丸めていきます。十分に丸まったら、元の姿勢に戻します。

5つの簡単健康体操をするときの注意点

最初は少ない回数から始め、続ける回数を徐々に増やしましょう
運動中は次のことに注意しましょう

- ・ 背筋を伸ばす
- ・ 力み過ぎない
- ・ 自分のペースで
- ・ 呼吸を合わせる

仕事の合間や自宅できつるいなど、暮らしの中に組み込んで健康増進や老化防止に役立てましょう

デイクラブ・健康クラブさくらんぼ



デイクラブは、40歳以上の人々が地域での趣味活動などを通して生きがいづくりをする目的で作られ、現在市内に30クラブあります。「健康クラブさくらんぼ」はその一つで、毎週水曜日の10時から11時30分まで、白木町公会堂で活動しています。昨年の12月15日は、50歳代から70歳代までの12人が参加し、ストレッチ体操に始まり、最後は元気いっぱいのリズムダンスで終わりました。

クラブへの参加のきっかけは、健康づくりと言う人が多く、ひざの動きが良くなったり、冷え性が治ったりした人もいるとのこと。会員の皆さんは、家に引きこもりがちの人も誘っていますが、最初は恥ずかしがっている人も、2、3度参加するうちに、すっかり溶け込むそうです。「体操はみんなと一緒に楽しくできます」と北岡親子代表。参加者からは絶えず笑顔があふれていました。

一言アドバイス



市役所長寿社会課 国知出実 理学療法士

上の5つの簡単健康体操は、高齢者を含めてすべての年齢層の人にとって基本となるものです。体操Iは腰と背中の筋肉を伸ばし、姿勢を良くします。体操II・IIIは、主に下肢の大腿四頭筋を鍛え脚腰を強くします。体操IVは、腰の横の中殿筋を鍛えます。この筋肉は歩くときなどのバランスを保つ働きをしており、高齢者の転倒予防の運動になります。体操Vは、背筋を柔らかくすると同時に、上肢の筋肉も刺激します。

体は、上半身と下半身をバランスよく鍛える必要があります。運動を行う際には、その運動が自分の体に及ぼす効果を知ることが大切です。また、運動を通じた仲間づくりは、心の面からも大事です。これらの運動は、基本的に健康的な生活を維持するために行うものであり、スポーツの成績向上やリハビリテーションを目的とする場合は、専門家のアドバイスを受けることをお勧めします。

運動するときのポイントと注意点

運動の前には体をよくほぐす
スポーツやウォーキングなどの前は、ストレッチ体操などで準備する。ストレッチ体操は、筋肉や腱を伸ばす運動

運動量は徐々に増やす
最初は楽にできるものを少しずつ行い、徐々に運動量を増やしましょう。

各自の状態に応じたものを
年齢、体格、体力、健康状態に応じた内容で行う。これを無視すると効果が上がらなったり、痛みの原因となったりします。

無理のない目標を立てて、継続することを主眼とする
足腰が弱い人は「10分間、歩けるようになる」、体重が気になる人は「3カ月で3kg落とす」ぐらいが適当。

頑張り過ぎない
気分が良いといふ運動し過ぎてしまいがちですが、逆に体を痛めることもあるので注意しましょう。疲れを感じるときは休むことも必要です。

経過をチェックする
運動の効果を振り返ることで、自分に合った運動の進め方が分かってきます。