

美奈先生と皆さんの
元気の **みなもと!**

取材協力

東北福祉大予防福祉健康増進推進室「仙台元気塾」
健康運動指導士 岩間美奈先生

東北福祉大予防福祉健康増進推進室「仙台元気塾」での健康づくり教室の他、自治体が開催する介護予防教室やサポーター養成講座の講師を務め、シニアの筋力トレーニングやストレッチ、スクエアステップ、ノルディックウォーキングなどを推進している。東北福祉大仙台駅東口キャンパスで開催している「今からはじめるロコモ予防教室」では、現在参加者を募集中。申し込みは仙台元気塾事務局TEL022-208-7792。



足元ルンルン♪体操 ②靴を履いたら編

ちょっと近所までの買い物も、非日常が楽しめる旅行も、はつらつと続けるためには軽やかな足取りが大切です。夏号で紹介した「靴を履く前編」のストレッチを行って靴を履いたら「さあ、出発!」と出掛けたいところですが、その前に足のふくらはぎの筋肉をほぐすと、よりスムーズに足が運べます。

1 肩幅に開いた両手を壁やドアなどに付け、左足を前に、右足を後ろにする

15秒キープ

壁を軽く
押します



注意
・爪先は壁に対して垂直に



・かかとを浮かせない
・頭から背中、腰、後ろ足まで一直線になるように



壁を両手で押すことで、反発力が働き、ふくらはぎの筋肉がより伸びます

2 右足を少し前にスライドさせて足幅を狭め、腰を少し落とす

15秒キープ

支え程度に
壁に触れます



注意

・爪先は壁に対して垂直に
・かかとを浮かせない



壁を支えることで安定感が増し、安全にストレッチができます。腰を落とした状態を保つと、ふくらはぎの筋肉を刺激します

①②を終えたら、今度は右足を前にして同様に行いましょう。

まとめ

歩行の際、足のふくらはぎの筋肉はとても重要です。ふくらはぎの筋肉が弱いと地面を蹴り出す力が弱くなり、歩幅が小さくなったり、歩行が不安定になったりする場合があります。外出前にふくらはぎの筋肉をストレッチして血流を促すと、より軽やかな歩き出しができます。

次号は お出掛け前編