

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。仙台元気塾で担当している教室「健康づくり はじめの一步」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 ③お出掛け編

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。「靴を履く前」(夏号)、「靴を履いたら」(秋号)と状況に応じた足のストレッチを紹介してきました。今回は外出時、歩き疲れた足をリラックスさせる簡単ストレッチです。

注意 股関節に痛みや不安がある方は、医師または専門家に相談してから行いましょう。



背筋を伸ばしてやや浅めに椅子に座り、左足を上に組む

引き寄せる時はゆっくり

左足の膝を両手で抱え、胸元に引き寄せる

10~15秒
キープ



骨盤のバランスを支え、スムーズな歩行に欠かせない、お尻の筋肉(中殿筋)のストレッチ。膝を引き寄せるほど、お尻の筋肉を刺激します。呼吸を止めずに行いましょう。



左足のふくらはぎを、右足の膝に当てる

膝からふくらはぎが離れないように、左足を上下にスライドさせる

“痛気持ちいい”
と感じる程度で



歩き続けると足が疲れて、重苦しく感じます。ふくらはぎをマッサージすると足のだるさが軽減されます。

①④を終えたら、今度は右足を上に組んで同様に行いましょう。

まとめ

歩き疲れた際、ただ椅子に座っているより、足の筋肉を適度に刺激した方が血流は良くなり、すっきりします。足を組めるスペースがあればできるので、気軽に試してください。

次号は 帰宅したら編