

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。仙台元気塾仙台駅東口キャンパスでは、フリートレーニング「ぶらっとフィットネス」がスタート。専門スタッフの指導を受け、筋力トレーニングなどに取り組める。詳細は仙台元気塾東口キャンパスTEL022-742-2886。



足元ルンルン♪体操 ④帰宅したら編

散歩や買い物、旅行を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」(春号)、「靴を履いたら」(夏号)、「お出掛け前」(冬号)と状況に応じた足のストレッチを紹介してきました。4回シリーズの最終回は、一日の足の疲れを癒やしてくれる簡単ストレッチです。

注意 股関節や膝に痛み、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。

ぶらぶら～

1

2 右足の膝から下を振る

3 膝を胸に引き寄せる

4

5 横から見て、体が「く」の字になる姿勢です

15秒キープ

椅子に浅めに座り、背もたれに背を付ける。両手で右足の膝裏を持ち上げる

背を椅子の背もたれから離し、背筋を伸ばす。右足を伸ばし爪先は天井に向け、両手を左足の膝の上に置く

背筋を伸ばしたまま、太ももの裏側が気持ち良く伸びるところまで上半身を前に倒す

①～⑤を終えたら、今度は左足も同様に行いましょう。



ポイント ①②の足を振る動きで膝に痛みを感じたら止めましょう。③のストレッチで腰から太ももの裏側を、④⑤で足の裏側全体、特に太ももの裏側を伸ばします。呼吸を止めずに行いましょう。

まとめ

歩行で使った筋肉の疲労を軽減させるストレッチです。①～③は椅子に浅く座り、背もたれに背を付けることで、腰からお尻までの筋肉を効果的に伸ばせます。体が沈みがちなソファより、座面が固い椅子を使った方がより効果的です。