

# 元気のみなもと!

※今年度は東北福祉大特任准教授の鈴木玲子先生がカムバックします! 引き続きよろしくお願ひします

取材協力

東北福祉大特任准教授・健康運動指導士 鈴木玲子先生

専門は高齢者の筋肉トレーニングとリズム体操。東北福祉大予防福祉健康増進推進室の「仙台元気塾」の講師も務め、玄米ダンベルニギニギ体操やノルディックウォーキングなどの健康づくりを推進している。ロコモティブシンドローム啓発ソング「ロコモかしこもサビないで」に合わせたロコモ体操、ロコモ予防トレーニングの健康グッズ「ロコモ先生」が好評。「NPO法人健康応援わくわく元気ネット」理事長。昨年8月に発売した「地域運動リーダー おたすけBGM集」の監修も務めた。



## 全身を伸ばしながら 筋肉を強化 金太郎体操 ①「天つき体操」編

年齢を重ねて筋力が落ちると、歩く・座る動作が難しくなります。足を引かず歩いて、しゃがんだりするのがつらくなってきていませんか。鈴木玲子先生が考案・監修した「金太郎体操」では、体全体を伸ばし、さらに歩く・座る動作に必要な筋肉を鍛えられます。1回目は主に座る力を鍛える「天つき体操」に挑戦しましょう。

①②を1セットで毎日3回

注意

しゃがむのが難しい場合は手すりにつかまって行い、楽な位置で手を放して万歳してみましょう。椅子の場合も前かがみの動作から元気に万歳をしましょう

モデル/「仙台元気塾」スタッフ 大内 陽水

1 スクワットをしてから「よいしょ!」の掛け声とともに真上へ両手を突き出し、天井を見上げる。この動作を2回繰り返す。

椅子に座るような動作でゆっくりと腰を落とす。膝と爪先の向きを外側にそろえる。膝が爪先より前にならないように気を付ける

前に出さない

よいしょ!



外向き



2 スクワットをしてから「よいしょ!」の掛け声とともに左側へ両手を突き出す。もう一度スクワットをして「よいしょ!」の掛け声とともに右側へ両手を突き出す。この動作を2回繰り返す。

足の開き方と同じくらいに手を開く

よいしょ!



爪先は床に着けたままかかとを浮かす



### 仙台元気塾 新規入塾キャンペーン! 7月31日(火)まで

仙台元気塾では「ぶらっとフィットネス」や「今からはじめるロコモ予防」など多彩なプログラムを用意しています。今なら「9月末まで年会費無料」「対象のプログラムにワンコインで参加できるクーポン券6枚進呈」「仙台元気塾オリジナル『元気度チェック』が1回無料」の特典付き。この機会に入塾してはいかが。申し込み方法など詳細は問い合わせを。問/仙台元気塾 TEL022-742-2886

まとめ

座る動作に必要な筋力が弱まると、和式トイレが使いにくくなったり、しゃがんだまま立ち上がれなくなったりしてしまいます。この体操に取り組んで筋肉を強化しましょう。「よいしょ!」の掛け声は正しい呼吸法を行うのに役立つため、声を出しながら取り組むのがお勧めです。