

※本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いします



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 オ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。 2017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

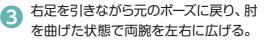
年齢を重ねて筋力が落ちると、歩く・座る動作が難しくなります。鈴木玲子先生が考案・監 修した「金太郎体操」では、体全体を伸ばし、さらに歩く・座る動作に必要な筋肉を鍛えられ ます。1回目は「天つき体操」、2回目は「四股踏み体操」を取り上げました。今回は歩く力を 鍛える「前の踏み込み体操と柏(かしわ)手」を紹介します。

モデル/「仙台元気塾」 スタッフ 大内 陽水

両腕を胸の前で 交差させる



両腕を左右に広げながら右 足で大きく1歩前に踏み出 し、左足の膝を曲げて腰を落 とす [セーフ] のポーズをする





パン、とかしわ手 を打つ



①~ **②**に取り組んだら、次は踏み出す足を左、膝を曲げる足を右にしてチャレンジしましょう。 左右セットで3回が1日の目安です



深く腰を落とすのが難 しい場合は、できる範囲 で取り組みましょう

1歩踏み出し、元の姿勢に戻る動きは踏み出す力と地面を蹴る力を強化 するため、歩く力を鍛えることにつながります。また、かしわ手を打つと きの肩甲骨をぎゅっと寄せる動きで、年とともに曲がってしまいがちな背 筋の姿勢改善も期待できます。