

元気のみなもと!

※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

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。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

金太郎体操

③「前方向への踏み込み動作と柏手」編 かしわ

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

1 両腕を胸の前で交差させる



2 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



3 右足を引きながら元のポーズに戻り、肘を曲げた状態で両腕を左右に広げる。両手はぱっと開く



4 パン、とかしわ手を打つ



①～④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

注意

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

まとめ

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。