

元気のみなもと!

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

④「横の踏み込み体操と拍手」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」、3回目は「前の踏み込み体操と拍手」に取り組みました。最終回となる今回は若々しい歩行を保つ「横の踏み込み体操と拍手」に挑戦しましょう。

モデル／「仙台元気塾」スタッフ
佐藤 みなも

① 気を付けの姿勢をする



② 右に1歩踏み込み、膝と爪先を外側に向けて背筋をぴんと伸ばしたまま垂直に体重を落とす



③ 左足を閉じて元のポーズに戻り、パン、と拍手を打つ



①～③に取り組んだら、次は踏み出す足を左にしてもう一度。**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

足を開いて腰を落とすことで、足の筋肉や体を支えるのに重要な体幹を鍛えられます。腰を落とし、その状態から元の姿勢に戻る動きは、歩くのに必要な踏み出す力と地面を蹴る力を強化でき、日々取り組みれば若々しい歩行を保つことにつながります。