

運動機能の衰えを予防する

ロコモレ

③ バックキック運動

加齢によって骨、筋肉、関節、神経などの運動器の働きが衰え、要介護になるリスクが高まる状態を「ロコモティブシンドローム (ロコモ)」と言います。ロコモや介護の予防になる運動「ロコモーショントレーニング (ロコモレ)」の最終回はバックキック運動です。

注意

- ・椅子に体重を掛け過ぎないようにしましょう。
- ・息は止めず、自然に呼吸してください。

取材協力・モデル

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で行われている「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を中心とした健康づくりを推進している。「NPO 法人健康応援わくわく元気ネット」理事長。



仕上げに腰回し



ロコモレにトライ



まとめ

背面の筋肉を鍛え、姿勢の改善につながる運動です。夏号で紹介した「①フラミンゴ運動」、冬号の「②しゃがもうかな、やめよう運動」と、今回のバックキック運動を行ってもいいです。