

1日1回、体の点検

# メンテナンス 体操

## 正しい姿勢

呼吸をしながら  
立ちましょう



壁に沿って立ち、姿勢のチェック。  
頭、背中、お尻、かかとを壁に付ける。  
両腕は伸ばして軽く開き、手の平  
を表向きにして壁に付ける。

この姿勢を  
30秒キープし、  
1日1回行う

横から  
見ると...



壁と背中の中に、片手が入る  
くらいの間隙があるのが理想。

## 番外編 骨粗しょう症の疑いを点検

直立姿勢のつもりでも、壁  
から頭が20cmぐらい離れてし  
まっている人は要注意。骨粗  
しょう症の疑いがある。各自治  
体や医療機関などで検診を。



## NG姿勢



立つ際は適度に顎を  
引く。写真のように顎が  
出過ぎていると、正しい  
立ち姿勢を保てない。

## まとめ

壁を活用して、正しい立ち姿勢を体にインプットさせます。常にその姿勢を意識すると、美しい歩き姿になるはず。美しい歩行は筋力を維持でき、左右のバランスが取れているという証し。立ち姿勢の点検は、1日1回行うといいでしょう。

## 次回予告

「肩関節・肩甲骨回り」のメンテナンス

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、スクエアステップ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が好評。「NPO 法人健康応援わくわく元気ネット」理事長。

