

1日1回、体の点検

メンテナンス 体操

③ 骨盤周り

運動不足や加齢が原因で、知らず知らずのうちに姿勢が悪くなったり、関節の機能が衰えたり…。いつまでも若々しく過ごすためには、日頃から体の状態をチェックし、思わしくない部分を修正する“メンテナンス”が大切です。3回目は、美しくスムーズな歩行を支える「骨盤周り」の筋肉を刺激する体操にトライ！

左手を壁に付け、右手を開いてバランスを取る。左足を軸に、右足のかかとを付け、爪先を浮かせる。

1 かかとをタッチ！

2 つま先をタッチ！
今度は爪先を床に付け、かかとを浮かせる。

3 爪先を床に付けたまま、右足を前にクロスさせる。
膝は意識して伸ばして

4 車のワイパーのような動きです
爪先を床に付けて、弧を描くように右足を後ろへ回す。

5

同様の流れで、
右足を軸にしても行う。
**1日に左右
10回ずつ**

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「ロコモかしくもサビないで」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。

まとめ

骨盤周りの筋肉を刺激し、股関節を柔らかくする体操です。股関節の可動域を広げ、歩行がスムーズになります。

次回予告

「肩回旋筋」のメンテナンス