

日常生活で筋肉鍛え

膝痛さようなら 体操

③座って足の上げ下げ

年齢を重ねると膝関節の軟骨がすり減り、膝に痛みを感じる場合があります。今回は股関節を屈曲させるために欠かせない腸腰筋を鍛える運動で、膝痛を改善しましょう。座ってのトレーニングなので膝に負担を掛けずにできます。



円背気味 の方は…

壁と背中間にクッションや座布団を入れると楽にできます。①②の流れで足を上げ下げしましょう。



まとめ

今回の腰回りの筋肉を鍛えるトレーニングに、夏号、秋号で紹介した膝周りの筋肉を柔らかくするストレッチを追加すると、より効果的です。

次回予告

立って膝裏伸ばし

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「ロコモかしてもサビないで」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。

