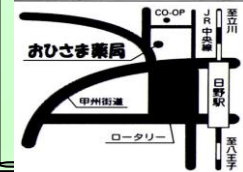


いつもあなたのそばに・・・おひさま薬局です

TEL 589-5701



運動することにリフレッシュ効果があることは先月お伝えしました。どんな運動をしたらいいだろう?ということで無理のない運動を提案させていただきます。いろいろな体操があるので、3号に渡ってお伝えしたいと思います。

起床後、就寝前、背中・腰に疲労を感じる時など仰向けになって抗重力筋を休ませながら行って下さい。
畳・カーペットなどの上で行って下さい。円背、腰痛などがある場合は、薄い枕を使用してもよいです。頭を軽く引いて、背骨を伸ばして下さい。



- 1.両膝を立て、両手をゆっくり頭上に伸ばす (5~10秒)
- 2.両手を体側に戻して休む



- 1.片方の膝を曲げ、両手で抱える (10秒)
- 2.腰が気持ちよくストレッチされているのを感じ取る



- 1.片方の膝を曲げるもう一方の踵を背屈させ踵を押し出すようにストレッチ
- 2.曲げた膝をゆっくり静かに伸ばし、ストンと力を抜く
- 3.交互に行う

ストレッチング

筋組織をゆっくり、静かに伸展することをストレッチングと言います。呼吸を止めず進展状況を意識しながらストレッチングを行うことで効果が期待できます

- ・柔軟性の改善・関節の可動域が広がり、動きがスムーズになる・血液循環が改善、疲れが取れる
- ・ウォーミングアップに取り入れることでけがを予防する・ストレスを解消する

無理をしないで両脚をやや開いて伸ばして下さい。上体を引きあげます。膝に力を入れないで下さい。無理をしないで下さい。



- 1.膝の上に両手を置いて座る
- 2.上体を前に倒し手を足先の方にすべらせる。呼吸は止めない (5~10秒)



- 1.両足をそろえ、片方の手をもう片方の膝の上に置く
- 2.足に置いていない手を前方に伸ばす (5~10秒)



- 1.上体をひねって、片方の手をもう片方の足先の方に伸ばす (5~10秒)
- 2.反対の手は、後ろに伸ばさず手の甲を背中においても良い

公益財団法人
健康・体力づくり
事業財団H.Pから引用
しています



- 1.両手を頭上にあげ片方の手で、もう片方の手首を持つ
- 2.手首を持った手の方に引き伸ばしながら、上体をゆっくり倒す。 (10秒程度)



- 1.片方の手をもう片方の肩の上に乗せる
- 2.空いた手でもう片方の肘を軽く押すようにして上半身をひねりながらストレッチする。



- 1.両手を頭の後ろで組む
- 2.両足を大きく踏み出す。両足の足先は前に向ける

さあ、運動しましょう ウォーキング



よい姿勢を意識して下さい。(センター意識) 肩の力を抜くことで、自然に呼吸ができ、腕の振りが楽になります。踏み出す足の膝を伸ばして下さい。歩幅が少し広がり、踵から着地できます。踏み出した足に体重を乗せて下さい。踏み切り足の踵が上がり、体重を前に押し出す推進力となり、自然にさっさと歩けるようになります。楽しい気分ですくように心がけて下さい。軽快に歩くこと自然に姿勢もよくなり呼吸もステップもリズムカルになります。有酸素運動の効果を期待するには、少なくとも10分以上 (1日30分を目安にする) 継続して、息切れしない程度にさっさと歩いて下さい。週に3回~5回行うと効果的です。

腹筋群の運動



両膝を立てて、仰向けになり、
(1) 両手を頬におく
(2) 胸の前で両腕を組む
(3) 両膝に両手を置く
など、体力レベルに適した方法を選び、呼吸を止めないように注意しながら上体を起こして下さい。無理の無い範囲で起き上がる角度、回数を決めて下さい。高齢の女性では、上体起こしのできない方も少なくありません。腰痛がある場合は行わないで下さい。

背筋群の体操



マットにうつ伏せになり、上体を起こします。
(1) 両手で床を押しながら
(2) 両手を体側に伸ばして
(3) 両手を額の下に置いて頭をあげながら
体力に合わせて無理なく行える方法を選択して下さい。腹部に座布団を二つ折りに入れても良いです。腰痛や骨粗しょう症がある場合は行わないで下さい。

上肢筋群の運動



- (1) 床に手をつき、脚を伸ばして腕立伏せ
 - (2) 床に手をつき、膝をついて腕立伏せ
 - (3) 立って壁に手をついて腕立伏せ
- など体力にあわせて無理の無い方法を選択して下さい。



ストレッチで筋肉を温めてから、無理のない運動をしましょう。**楽しんで!**他にも、いろいろな体操があります。随時お知らせします。

111

2

1
