

実践!

下肢の運動 (その2)

椅子に座って、脚のストレッチや筋力アップを図りましょう。膝痛予防・改善などにも役立ちます。きつくなってきたかがむこと、正座することを少しずつ楽にしましょう。

つま先タッチ

1 両手で椅子の横を持ち、浅く腰かけます。足は肩幅に開き、脚を伸ばしてかかとを床につけます。



2 上半身をゆっくり前に倒して、片方の手を同じ側の足先にタッチし、腰から脚裏全体をストレッチします。反対側も同様に行います。目安は10回。



効果

- ストレッチと筋力アップの両方の効果
- 楽にかがむことができるようになる

ポイント

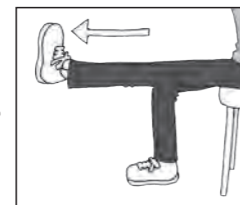
- 1回ずつ元の姿勢(正面)に戻る
- つま先をしっかり上向きに
- 両脚を伸ばすのがきつい場合は、片膝を曲げる

自転車まがき

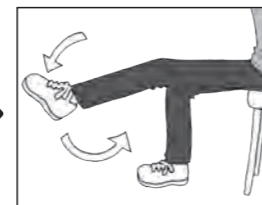
1 両手で椅子の横を持って座り、片方の太ももを上げます。



2 そのまま脚がまっすぐ伸びるように、足裏を思いっきり前に突き出します。



3 膝が伸びきったら、足裏を床に向け、足が床につかないように戻してきます。自転車をこぐイメージです。



4 元の太ももを上げた状態にします。反対の脚も同様に行います。目安は10回。



効果

- 膝痛予防・改善
- 膝関節の動きが滑らかになる
- 正座ができるようになる

ポイント

- つま先を上に向けて前に蹴り出す
- 反対回しも行うといい

介護、寝たきり予防!

ころばぬ先の健康体操 ②

若いときはもっと動けたのに、動きの反応が少し悪くなってきているみたい……。年を重ねるごとに、これまでのように動けなくなるのは残念ですが、動けなくなるスピードをぐっと緩やかにしませんか。そして、いつまでも自分で動ける体づくりをしましょう。今月の「健康体操」は、腰から足の体操です。

イラスト=水口アツコ

「生涯現役、寝たきり予防」が最大のテーマ!

私は平成10年から、いろいろな地域で主催される高齢者向けの教室で指導にあたっています。当初は1会場の人数が50人前後でしたが、現在は、キャンセル待ちの状況です。スクワットに代表される足腰強化のエクササイズを中心に、きつすぎない運動で離脱者を出さないように工夫し継続中です。筋肉は使わなければ衰えますが、鍛えれば必ず効果があります。今からでは遅すぎるといことはありません。生涯現役、寝たきり予防を心がけましょう。



宮畑 豊

(みやはた・ゆたか)
トレーニングセンター「サンプレイ」代表
東京ボディビル連盟副会長

1941年鹿児島県奄美大島生まれ。1975年ミスター東京、1976年ミスター東日本、1981年ミスター関東、ミスター全日本アポロコンテスト優勝、ミスター日本総合2位、ミスターユニバース4位など、ボディビル選手として一時代を築く。その後、指導者になり、独自のトレーニング理論は、プロ選手からアマチュアまで信望者が多い。操体法指導士。

筋肉は全身のコルセット!

中高年になって、激しい運動をするわけではないので、筋肉は不必要と思っていらいっしょる方が多いのではないのでしょうか。
人間は、体を動かすために手足を操作させますが、その操作のためには、筋肉が不可欠なのです。骨格筋といわれる骨に付着する筋肉の働きによって、バランスよく動かすことができ、身体の深部にある深層筋によって、動き全体の調和をとっています。程よい筋肉がなければ、滑らかでいいバランスの動きを期待することができず、ケガにつながりかねません。
脚をスムーズに動かすことができず、ちょっとした段差でもつまずいてしまう、腕を高く上げにくくなどは、運動不足、つまり筋肉不足気味といえます。
接触プレーの多いラグビーの選手が、ぶつかったときのダメージを最小限にして、ケガを防ぐために、強靱な筋肉をつけるといいます。世界で活躍するスタイル抜群のモデルさんたちも、素敵な体のシルエットをつくり出すために、細く長い筋肉をつけているそうです。
筋肉は、健康で力強い動きをするために、コルセット役を買ってつけているのです。いつまでも動ける体づくりのために、継続的に体操をして、少しずつ筋力をつけてください。