

はつらつ！

## 元氣へ一歩

日本柔道整復師会

④5

スクワットは、太ももやふくらはぎ、お尻の筋肉を鍛える効果とバランス能力が高まる運動で、転倒予防に役立ちます。

【方法】両手を腰の後ろで組

### ・スクワット

み、肩甲骨を寄せて胸を張りま  
す。両足は肩幅かやや広めに開  
き、つま先は自然にひざの向き  
と同じ方向に向けます。背すじ  
を真っすぐ伸ばした状態で、ひ  
ざが直角に曲がるまで腰を下ろ  
します。写真④。この時、ひざ  
がつま先より前に出ないように  
注意します。そこで一旦静止し  
てからゆっくりと胸を張って立  
ち上がります。

最初は無理せず、  
ゆっくり10回くらい  
を目標にしましよ  
う。両手を腰の後ろ  
で組むことがつらい  
方や下半身の筋肉の  
弱い方は、両手で太  
ももを支えて行いま  
しょう。同④。腰や  
股関節、ひざの悪い  
方は専門医にご相談  
ください。

(文は日本柔道整  
復師会会員の萩原俊  
幸氏)

この企画のお問い合わせは (社) 日本柔道整復師会  
〒110-0007 東京都台東区上野公園16番9号  
☎03・3821・3511 F A X 03・3822・2475  
<http://www.shadan-nissei.or.jp/>