

はつらつ！  
元氣へ一歩

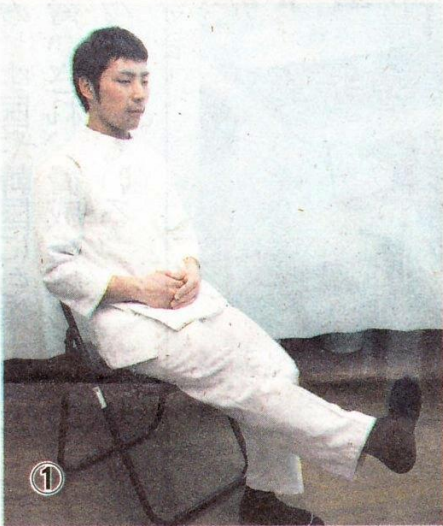
日本柔道整復師会

④9

ちょっとした段差や敷居でつまずいたり、歩行中によろけて転んでしまったという経験はありませんか。年を重ね足腰の筋力が低下すると、転倒事故が多くなります。

転倒防止のために足腰を鍛え、転びにくい体をつくることが大切です。では、いすに座ったまま太ももの筋肉を鍛える方法とスクワットを紹介します。

【方法】背もたれのあるいす



・足腰を鍛え転倒防止

を用意してください。①いすに座った状態でひざから下を伸ばします。この状態を5秒間キープします。ひざがまっすぐ伸びない方は、伸びるところまでに行います。これを左右交互に3セット行います②いすから立った状態から始めます。そこからいすに座るような動作を行います。お尻がいすにつく前に止め、そこからもう一度立った状態に戻ります。一連の動作を8秒くらいかけて3セット行います。無理はしないで、立ち上がれないときはそのまま座りましょう。(文は日本柔道整復師会会員の田原正氏)



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/>