

家で手軽に

Vol.14 運動

暑い日も室内でできる

肩まわりとお尻の運動

家で過ごす時間が長いと、関節がかたくなったり筋力が落ちたりしやすくなります。少しでもからだを動かす習慣を身につけて、夏場を元気に乗りきりましょう。

ゆるトレで
フレイル予防

腕や肩が上げづらく日常の動作に違和感がある場合は、肩まわりの運動を取り入れてほぐしましょう。また、足腰の力を維持してしっかり歩けるように、お尻まわりの大きな筋肉を鍛える運動にチャレンジしてみてください。



理学療法士
今村 慶吾先生

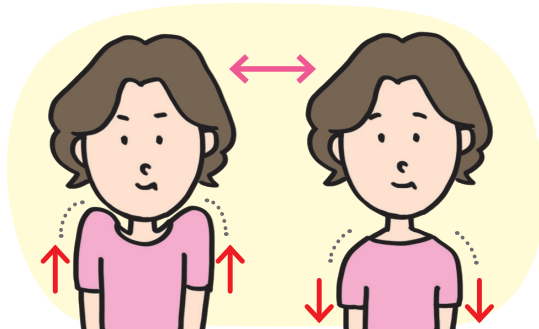
東京都健康長寿医療センター
研究所 研究員

1 肩の運動

関節を動きやすくし、腕や肩を上げる動作をなめらかにする運動です。がんばりすぎず、無理のない範囲で行いましょう。

朝起きてからだがこわばっているときや、運動前に行うのもおすすめです。

肩の上げ下げ



- ① 両肩をゆっくりと持ち上げる。
- ② 力を抜いて肩をストンと落とす。5～10回程度繰り返す。

肩回し

小さな円から
少しずつ大きく

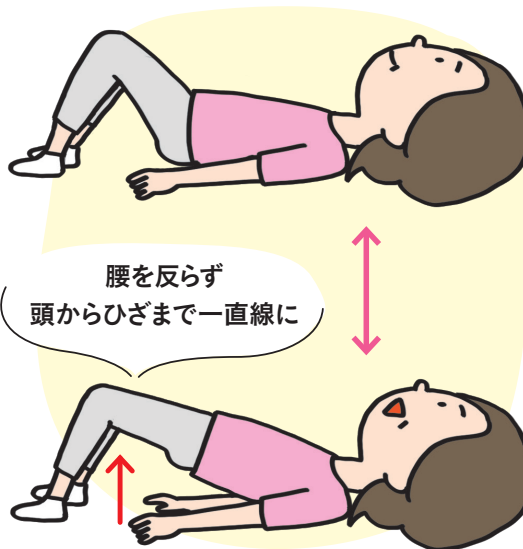


両手を肩にのせ、ひじで円を描くように肩を回す。前から後ろに5～10回回り、反対回しも同じように行う。

2 お尻上げ

お尻や太もも裏の筋肉を鍛え、腰痛予防や、尿もれ予防にも効果的な運動です。お尻の筋肉が使えているか意識しながら行いましょう。

息を止めると血圧上昇の原因になるため、呼吸を止めないようにしましょう。



- ① 仰向けに寝て、ひざを立てる。足は肩幅くらいに開き、つま先はまっすぐ前に向ける。腕はからだの横に置き、手のひらを床に向ける。
- ② 息を吐きながら足裏全体で床を押し、ゆっくりお尻を持ち上げ、2～3秒キープする。息を吸いながらゆっくりとお尻を下ろしていく。15回を目標に繰り返す。