

日本は高齢社会を迎え、平均寿命は男女ともに80歳を超えました。しかし、50歳を過ぎると骨や関節、筋肉など運動器の障害が多発し、健康で楽しい生活が送れなくなる方も少なくありません。そこで、今回と次回は、日常生活を豊かに過ごすために必要な生活体力を向上させ、転倒やふらつきを予防する体操を紹介します。

【つま先立ち体操】

①いすの後ろに立ち、背も

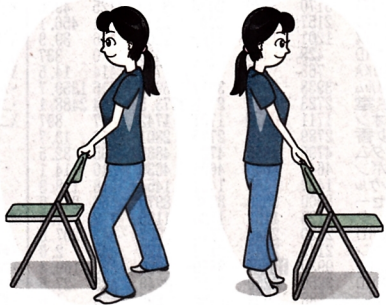
技あり！

ほねつぎの

健康術

7

体操で筋力アップ



たれをにぎります②かかとを上げ、つま先だけで立ち8秒間静止します③イラスト右③これを6回繰り返します

しっかりといすにつかまり、足を肩幅に開き、つま先を前に向けるのがポイントです。ふくらはぎの筋肉（下腿三頭筋）と前太ももの筋肉（大腿四頭筋）が鍛えられます。

【踏み込み体操】

①いすの後ろに立ち、背もたれをにぎります②片足を斜め前に踏み出し体重をかけ8秒間静止します③イラスト左③これを6回繰り返します

背筋を伸ばしたまま膝を曲げ、しっかりと踏み込むのがポイントです。

イントです。お尻の筋肉（殿筋）と大腿四頭筋が鍛えられます。

最初は軽い動きから始めてください。継続が筋力の維持・向上につながります。体に不安のある方はかかりつけの医療機関に相談してください。

（運本宏一）

次回は19日掲載予定