

高齢になると心配することの一つが、寝たきりや要介護状態など体の自由がきかなくなることです。それを防ぐには、生活習慣病や骨粗鬆症こっすおしょうじょうなどの治療・予防が第一です。

また、不用意な転倒を予防するため、足・膝・腰の関節や筋肉を意識した適度な運動を続けることも大切です。

技あり、
ほねつぎの
23

健康術

続けよう簡単な体操



すぐ始められる足ぶらぶら体操を紹介しましょう。

①壁に横を向いて手をつき体を安定させる

②片足を振り子ののように前後に、徐々に大きく動かす

③片足ずつ10回を目安に、1日2回、朝夕に行う

この体操は筋肉の緊張を緩め、血圧と血流を安定させ、バランス感覚も整えるといわれています。いつでも簡単にできるため習慣化できます。

ただし、運動には多くの危険が潜んでいます。準備運動をしないで、いきなり負荷のかけすぎると、転倒などだけがをすることも。け

がが原因で寝込んでしまったら本末転倒です。

各都道府県にある柔道整復師会では、いろいろな場所で介護予防の体操を指導しています。健康長寿を目指し、無理なくできる体操を毎日続けてみましょう。(川口貴弘)

次回 は 4月11日掲載予定