

春の訪れとともに、ウォーキングなどの運動を始めた方も多いのではないのでしょうか。

ここで忘れてはいけないのがウォーミングアップです。運動不足が気になる方が、弱った筋肉を急に動かすのは危険です。体をほぐし、温めることで筋肉や関節が動きやすくなり、その結果、けがを防ぎます。

腰に不安のある方は朝、跳び起きるとそれだけで腰が痛くなることがありますね。それを予防するには、あおむけ

技あり、

ほねつぎの

健康術

25

まず体を温めて



に寝たまま、両膝を約90度に曲げ、お尻を5センチくらい持ち上げます。腰が痛くないか確認しながら5回繰り返しましょう。

その後、両膝いっしょに左右にそれぞれ10秒間、ゆっくりと倒してください。これを3回繰り返してから起きると、運動を始めるときの腰の痛みがやわらぎます。

膝に不安のある方は、いすに座ったままゆっくりと足踏みをしみましょう。できれば両手をいっしょに振りながら20回を2セット行ってみてください。

その後、片脚を20回曲げ伸ばしてみましょう。90度から伸ばしても45度ぐらいで止めて、あまり力を入れないこ

とがコツです。反対の脚も同様に行います。

こうすると筋肉が温まり、潤滑液が関節の中に行き届いて動きやすくなります。体が温まってきたら、さあ本格的に運動を始めましょう。

(塚本順久)

次回 は5月9日掲載予定