

柔道整復師から学ぶ

## 百歳時代の健康からだ作り

転倒予防に役立つ  
片脚立ちストレッチング

年を重ねるとともに脚は弱

くなりがちです。日頃から筋肉を鍛えることで脚の衰えを防ぐことができます。そこで今回は、片脚立ちのストレッチングを紹介します。

簡単そうに見えますが、この姿勢を長く維持するのは意外に大変です。立つ方の脚は姿勢を保とうとして前面・後

動画は  
こちらから  
ご覧ください



面・外側・内側それぞれの筋肉に均等に力が入るので、脚全体が強化されます。時間がたつと筋肉がふるふる震えてきて、血液循環もよくなります。ふらついたり、どちらか一方が長時間上げられない場合、そちらをより重点的に行いましょう。

山崎邦生

## 片脚立ち運動

①壁際か椅子などの近くに立ち、それを支えにして片脚を太ももが床と水平になるまで上げる。顔は正面を向き、姿勢を正す。

②そのまま約2分間立つ。逆も同様に行う。

\*できるだけ長い時間立つ方が効果的だが、無理のない範囲で行う。

