

柔道整復師から学ぶ

百歳時代の健康からだ作り

簡単な体操で
腕をスツと上げやすく動画は
こちらから
ご覧ください

特に思い当たることもない
にある日突然、腕が上がら
なくなったという中高年の方
は結構いらっしやいます。上
がらないまま放置したり、無
理やり上げようと自己流の体
操をしたりすると、さらに痛
みが増してしまふことも。
そもそも人間の腕は片方だ
け長時間動かすと痛くなるよ

うにできています。片方だけ
を酷使する運動はなるべく避
けましょう。ウォーキングの
ように左右交互に動かすもの
なら、長時間動かしても基本
的には問題ありません。
それを踏まえて、今回は無
理のない動作で、腕を上げや
すくする体操をご紹介します。

塩川哲也

腕を上げやすくする体操



①まっすぐに立った状態からスタート。両手は自然に横に下げましょう。右腕を外側にねじって、手のひらを前に向けます。同時に左腕は内側にねじって手のこうを前に向けます。右手と左手の手のひらとこうが互い違いになるように腕をねじります。

②初めは30回程度、慣れてきたら1～2分程度続けます。ポイントは手の先だけでなく腕の付け根から腕全体をねじるようにすること。次第にスピードを速めて行いましょう。