

連載第18回

あなたの健康をサポート!



町内在勤の理学療法士が介護予防や健康維持に役立つ体操をお届け

健康の維持は毎日の運動から。継続して体を動かすことが大切です。ここでは、自宅でできる簡単な体操を月1回紹介します。皆さんの健康維持や介護予防に役立ててください。

- 協力 阿久比リハビリネットワーク 介護老人保健施設 メディコ阿久比
介護予防認定理学療法士 榊原和真さん
- 問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(48) 1111 (内1127・1128)

お尻の筋肉を鍛えよう

お尻には「大臀筋」という大きな筋肉があります。ここを鍛えるとお尻が引き締まり、脚が長く見え、シルエットが美しくなるといわれています。また、大きな筋肉を鍛えることで、基礎代謝が上がり、肥満を予防する効果もあります。

お尻の筋肉トレーニング



うつ伏せで片膝を曲げます。曲げた方の膝を上に向かって真っすぐ上げて、5秒止めます。もう片方も同様に行います。



お尻上げ運動



両膝を立てて仰向けで寝ます。お尻を上げて、5秒止めます。
※ どちらの運動も太ももや腰に力が入り過ぎないように注意しましょう。まずは10回から始めてみましょう。

腰痛予防や転倒予防にもつながります

お尻の筋肉は骨盤と足をつなぐ重要な筋肉です。お尻を鍛えることで、腰の筋肉の負担も減らすことができ、猫背の改善や、転倒予防にもつながります。

体操をしたら右の表に○を付けましょう。毎日続けることが大切です。

日にち	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
○→															
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

