

毎日の暮らしに体操を取り入れましょう。

からだは動かしていないと、足腰から弱っていきます。体力に自信がない人も、少しずつでもからだを動かしましょう。*持病がある人は主治医に相談しながらすすめてください。

脚筋力を鍛えましょう。

長く座っていると、
膝が伸びなくなります。

ポイント 最初は無理に上げず、10センチから始めましょう。(変形性膝関節症の予防に効果的です)



よい姿勢で深呼吸をしましょう。

いつの間にか
背中が丸くなり、
呼吸が浅くなって
しまいます。

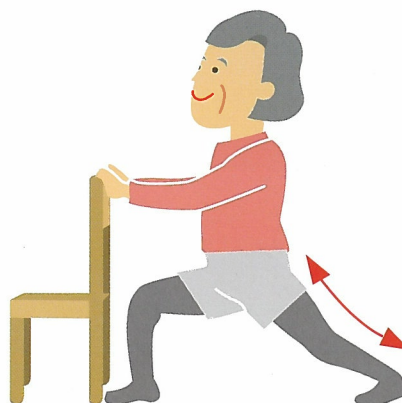
ポイント 深呼吸をしながら、腹筋と背筋を鍛え、よい姿勢を保ちます。



歩く前に、まず、ストレッチ。

膝が伸びないと、
すり足になり、
姿勢も悪くなります。

ポイント 無理せず、心地よい範囲でストレッチします。膝・足首の動きがしなやかになり、転倒予防に効果的です。



- 2 左足のかかととは、しっかり床につけ、足先は正面に向けます。
- 3 右膝を曲げ、左膝の後ろから足首までをゆっくり伸ばします(20秒間)。
- 4 秒数を数えましょう。交互に各3回繰り返します。

体操指導:武井正子(順天堂大学名誉教授)