



平野青山 クリニック

通信



2017年4月号

新年度がはじまりました。

おおきなランドセルの新1年生が初々しいですね。

【運動不足解消】

春になって暖かくなってきました。

今回は、おうちでできる運動を紹介いたします。

簡単にできるエクササイズを紹介いたします。以前ご紹介した「ロコモティブシンドローム」予防の体操です。



つま先上げ下げ

2〜3秒あげて我慢!



効果：「転倒予防」「膝痛予防」「筋力低下予防」
実施のタイミング：電車で座った時、デスク作業をしている時など
意識するポイント：すね

片足上げ・ひざ伸ばし

かかとを押し出すように



効果：「転倒予防」「膝痛予防」「筋力低下予防」
実施のタイミング：夜寝る前、テレビを見ている時など
意識するポイント：下半身

かかと上げ・下げ

2秒あげて静止!



効果：「転倒予防」「膝痛予防」「筋力低下予防」
実施のタイミング：電車で座った時、デスク作業をしている時など
意識するポイント：ふくらはぎ

簡単な運動ですので、テレビを見ながらラジオを聴きながら等「ながら運動」してみませんか?