

平野青山 クリニック 通信

5月

2016年5月号

日中は汗ばむほどの陽気となり、夏の近いことを実感する季節になりました。
運動するのに適した季節になってきました。だからと言っていきなりランニング・ウォーキングなど始めると逆に膝をいためたりするので今回はまずは基礎運動の紹介をしたいと思います。

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



- 1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。
- 2 膝がつま先より前にならないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

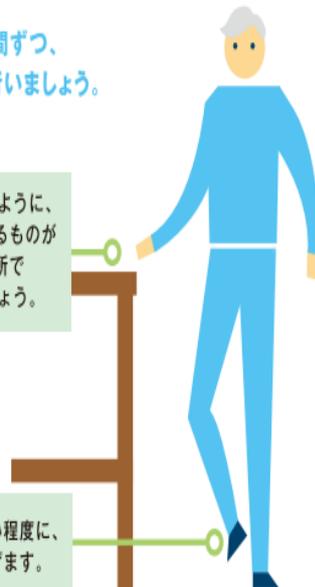
- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。

指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

「ロコトレ」とは、ロコモーショントレーニングの略で、目的は、転倒予防、骨折予防などのために行います。
年齢を重ねることで、運動器の障害による移動機能の低下した状態「ロコモティブシンドローム」になるため、その予防のための運動でもあります。

当院長は整形外科疾患を得意にしております。詳しくは医師にご相談ください。