

タオルを
使った

日常生活^{ちょい+}プラス 運動

～無理なくフレイル予防～

第3回

腰部編

姿勢につながる骨盤運動

左右おしり挙げ運動



両腰に手をあてて、おしりを左右交互に浮かせます。顔は前を向いたまま、上半身は起こしたまま骨盤だけを動かしましょう。往復3回程度行いましょう。

おしり歩き運動



両手でタオルを持ち、おしり後方から膝の裏までタオルを通して。おしりは左右交互に持ち上げましょう。



両手を広げて平行に保ったまま、おしりを左右交互に浮かせるやり方も試してみよう。このとき、両手は下がらないことが大事です。



膝の裏までタオルがきたら、今度はおしり後方までタオルを通して。おしり歩きのようなイメージです。往復2回程度行いましょう。

福島県のホームページでは、フレイル予防のポイントや実践方法を紹介しています。

福島県保健福祉部健康づくり推進課

〒960-8670 福島県福島市杉妻町2番16(西庁舎7階)

Tel:024-521-7165



フレイルとは、加齢によって心身の機能が衰え、介護が必要になってしまう前段階の状態を指します。早めに対策すれば予防改善ができます。

フレイル予防のポイントは、「人とつながる(社会参加)」「体を動かす(運動)」「いろいろ食べる(栄養)」です。フレイル予防の一つである運動について、福島県立医科大学保健科学部の星真行助教に、日常生活に取り入れられるタオルを使っただ簡単な運動を聞きました。毎月1回、計4回連載します。

「それ、
フレイルかも？」

コラム 3

筋力アップのポイント

将来のために筋肉を蓄える「貯筋」は、健康維持に重要です。筋力アップには適度な負荷が必要で、無理のない範囲で運動内容を工夫し、徐々に進めましょう。長く続けると自己流になりやすいため、正しい姿勢と動きを意識し、息を止めずにゆっくり吐きながら行ってください。運動前にはストレッチを行い、痛みが出たら無理せず休みましょう。水分補給も忘れずに。「継続は力なり」、毎日の積み重ねが「貯筋」につながります。

もっと詳しい情報はコチラ！

フレイル予防 福島県

検索

今回の掲載は
12月です