

皆さんこんにちは。日中は日差しが強くなってきました。ゴールデンウィークには外出を予定されている方も多いのではないのでしょうか。熱中症とコロナウイルス感染症対策をしっかりとされて、楽しい時間を過ごされてください。

今回は、『 思い出エクササイズとお手軽腰痛・足痛予防体操 』について紹介していきます。

★はじめに

- ・ 椅子から立つ時に腰が痛い！
- ・ 夜、足が痛くて眠れない！

↳ 生活の悩みはとても多い・・・



ちょっとした運動を続けて
楽になってほしい！



★腰について

- 身体の特に重要な部分。
- 特に痛めやすい。

↳ ちょっとの動作で
ピキッと痛みが来やすい。



★腰について2

- 腰はお尻・股関節等々
いろいろな場所と繋がっている！

★腰の運動

☆座ってできる運動

1：横曲げ

腕を左右に振り上げて、腰を横に曲げる

2：腰ねじり

座っている椅子のふちをつかみ、腰を左右にひねる。左右に5回ずつ。

3：前かがみ⇒上体起こし

無理のない程度に身体を前かがみにしてから、背筋を伸ばして上体を起こす。

☆立ってできる運動

1：左右の体かたむけ

立った状態で上半身の重心を左右に傾ける。

左右3回ずつ。

2：起立と着席

椅子に座った状態で、立つ時に前方に重心を傾けながら立ち上がる。

ワンセット5回。

3：スクワット

椅子の後ろに立ち、背もたれをつかみながら、出来るだけ背筋を伸ばして屈伸する。

★足について

- 夏は夜中に足がつる。
- 冬は夜中に足が冷える。
- 足のせいで全然眠れない！

↳ ちょっと無理をしただけで
つってしまうことも・・・

★足について2

- 足はふくらはぎ・すね等の
膝から下と深い関係がある。

★足の運動

☆座ってできる運動

1：つま先上げ

足の先だけを上げる。

ワンセット 10回

2：かかと上げ

足のかかとだけを上げる。

ワンセット 10回

3：その場足踏み

ワンセット左右 5回ずつ

4：足伸ばし

足を浮かせず出来るだけ前に足を伸ばし、10秒キープ

5：足上げ

足を伸ばして、上にあげる。

ワンセット左右 3回ずつ。

☆立ってできる運動

1：前方足広げ

椅子の背もたれを持って、アキレス腱を伸ばすように、前後に足を広げて重心を前に傾かせる。

2, 3秒キープ。

2：左右足広げ

左右交互に肩幅ぐらい足を広げる。

ワンセット左右 5回ずつ

3：その場足踏み

左右交互にその場で足踏みをする。

ワンセット左右 5回ずつ

★思い出エクササイズ

昔、経験したことがある、見たことがある事柄を体操にしたもの

1. ダッコちゃん人形

- ・ 1960 年に発売
- ・ 腕にぶら下げるビニール人形
- ・ 子供・大人問わず大人気に！

ダッコちゃん体操

- ・ 両手をできる限り広げる
- ・ 何かをダッコするように両腕を閉じる



2. 銭湯のお風呂上りにて

- ・ 飲み物を買って飲む
- ・ 牛乳、コーヒー、お茶など・・・

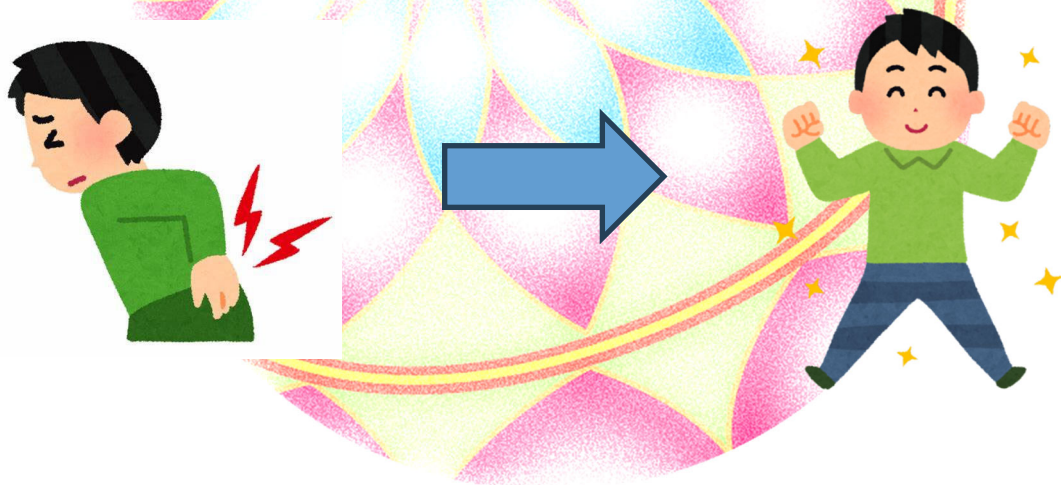
一気飲み体操

- ・ 腰に手を当てる
- ・ 片手で飲むふりをする
- ・ 出来る限り腰を反らす



★まとめ

- 運動を続けていけば効果が出てくる。
- 1日何分かだけでも十分。



★最後に

今回の、「思い出エクササイズとお手軽腰痛・足痛予防体操」はいかがでしたでしょうか？これからどんどん暑い日が多くなってきます。水分補給をしっかりとし、熱中症に気をつけて過ごされてくださいね。

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「 防災について 」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>

www.zaidan-omtiryō.jp/