

前回に続き、健康で豊かな日常生活を過ごすため、転倒やふらつきを予防する体操を紹介します。

### 【開脚交差体操】

①いすに座り、床から足を浮かせ膝を伸ばし脚を開き静止させます②右足、左足を交互に交差させます→イラスト右③静止・交差を8回繰り返し返します。(1回の動作は8秒間)

手でのいすの座面をしっかり

技あり、

ほねつぎの

健康術

8

つかみ、背筋を伸ばすのがポイントです。お尻の筋肉(殿筋)と太もも前部の筋肉(大腿四頭筋)、おなかの筋肉(腹筋)が鍛えられます。

### 【スクワット体操】

①いすの後ろに立ち、背もたれを握ります②足は肩幅より少し広めに立ち、背筋を伸ばし、ゆっくり膝を曲げて8秒間静止します→イラスト左③これを6回繰り返し返します。

背中中の筋肉(脊柱起立筋)、殿筋、大腿四頭筋などが鍛えられます。

食事は運動の1時間くらい前に、麺類やごはんなどの炭水化物で軽めに済ませるのが

## 体操でバランス強化

理想です。空腹での運動は低血糖症を引き起こすこともあり、満腹状態は消化不良による腹痛を起こす原因にもなるといわれています。

運動前の水分補給は、水よりも吸収率の高いスポーツドリンクがおすすめです。運動中ものどが渇く前に少しずつ水分を補給しましょう。

(蓮本宏一)

