

高齢者の日常生活の中に潜む一番大きな危険は転倒によるけがではないでしょうか。

ちよっとした段差につまずいて転びそうになった経験をお持ちの方は多いと思います。これは人類特有の二足歩行という高度な動作を行うことにより起こります。

二足歩行は片足ずつ上げるために、上げる足の反対の足にバランスが移動します。どんなに脚力を鍛えても、左右のバランス移動ができなければ

は足は上がりません。それを

踏ん張り耐えて、横方向の体幹と骨盤を支えて体を安定させているのが「中殿筋」という筋肉です。

今回はこの筋肉を鍛えることが出来る有効な運動方法を紹介します。

横に踏ん張る筋肉は、横に動かすことで鍛えられます。まず、両手・両足を肩幅に開き、四つんばいになります。そして犬が電柱におしっこをかけるように、ゆっくり片足を横方向に上げ下げします。これを左右5回ずつ2セット行います。高さは上げられる範囲で構いません。きついと感じたら1セット

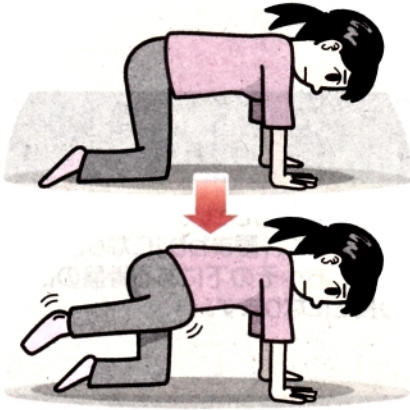
技あり！

ほねつぎの

健康術

27

「犬のおしっこ」運動



でもいいですが、1日1、2回行いましょう。継続すれば、きついという感覚はなくなりません。その時が中殿筋が強くなり、体を安定させる力が増したサインなのです。

決して無理をせず、根気よく行いましょう。

(真酒谷清)

― 次回は6月6日掲載予定