

健康のためにウォーキングを始めたのに、足腰を痛めて来院される方がいます。原因はオーバートレーニング、つまり歩き過ぎです。体力に見合わない運動負荷をかけないように、自分の適切な運動量を導き出せるのが「片脚での立ち上がり検査」です。

家庭にもある高さ約40センチのイスに座り、片脚だけで立ち上がることができれば、1日約4500歩、45分ほどのウォーキング運動を行える体力があるといえます。

技あり！

ほねつぎの

健康術

29

立ち上がれなければ、4500歩も歩こうとすると身体に無理がかかり、あちこちに痛みを引き起こす可能性があります。このような場合、背骨と骨盤の柔軟性を高める四股体操が有効です。

両脚を肩幅よりやや大きく開いて立ち、腰を落としながら両手を両膝にあてて胸を張ります。力士が四股を踏む要領です。お尻を少し後ろに突き出すようにしながら、さらに腰を落としていくと、股関節に突っ張りを感じます。

このとき、5秒程度かけてゆっくり息を吐きながら腰を落とし、また5秒かけて息を吸いながら腰を戻しましょう。これを10回程度繰り返し

体力付ける「四股体操」



ます。正しく行くと、股関節の突っ張り感が消えていく感覚が分かるでしょう。難しい場合はいすに座って行いましょう。柔軟体操を習慣化することで全身の筋力を上げ、結果的に体力アップを図れます。

(奈須開生)

次回掲載は7月4日予定