

柔道整復師から学ぶ

百歳時代の健康からだ作り

関節の曲げ伸ばしで柔軟性をアップ

加齢とともに筋力が衰え、

歩くことが少なくなると、足首や股関節の柔軟性が低下します。よく膝を曲げたまま歩くと高齢の方がいますが、これは関節が硬くなり、まっすぐに伸ばせなくなっているためです。こうした状態では足が上がりず、すり足歩行になり、ささいな段差でもつまずきや

動画はこちらから
ご覧ください



すくなります。

そこで足首の曲げ伸ばしや股関節の屈伸運動を行い、関節の柔軟性を高め可動域を拡大させましょう。関節の動きがよくなると、歩き方もスムーズになります。若々しい足取りで散歩やウォーキングを楽しみましょう。

塩川哲也

股関節の屈伸運動

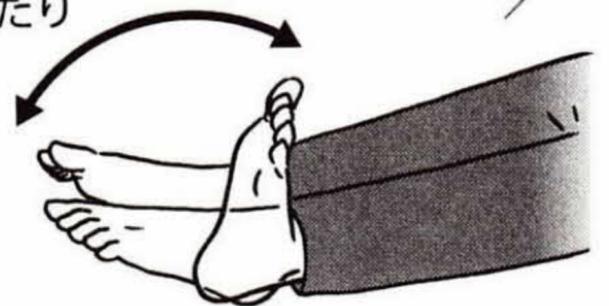
膝を曲げたまま、ももを引き寄せるように



あおむけで右脚はまっすぐ伸ばし、左脚は膝を立てる。そのまま左脚の太もも前面がおなかにつくまで引き寄せる。これを3～7回程度繰り返す。左右を入れ替えて同じように行う。

足首の曲げ伸ばし運動

足首を曲げたり伸ばしたり



あおむけに寝て、太もも前面に力を入れる。片方のつま先が膝の方に向くよう足首を曲げる。次に、つま先を反対に伸ばす。これをゆっくりと7回程度行う。もう一方の足も同じように行う。

●動画ではほかの運動もご紹介しています。上の二次元コードからご覧ください。