



ストレッチ（下半身）



動画で健康体操を
ご覧いただけます

今回は太もも、お尻周りのストレッチをご紹介します。
ストレッチには血行促進、腰痛や膝痛の緩和、姿勢の改善など様々な効果があります。深呼吸をしながらのストレッチはリラックスする効果もあるので、ストレスの軽減にも繋がります。ウォーキングの前後や毎日の日課にストレッチを取り入れて動きやすい体づくりをしていきましょう♪

＼ストレッチで体も心もほぐしていきましょう／

ハムストリングスのストレッチ



椅子に浅く座り、片足を前に伸ばし、体を前に倒していく。太ももの裏側が伸びるのを感じましょう。

腸腰筋のストレッチ



椅子にお尻の片側だけ座り、もう一方の足は大きく後ろに引く。太ももの付け根が伸びるのを感じましょう。

内転筋のストレッチ



膝とつま先を外に向けて足を広めに開く。両手を膝の内側にあて、体を前に倒す。太ももの内側が伸びるのを感じましょう。

臀筋のストレッチ



両手で片方の膝を抱えて胸に引き寄せる。お尻から太ももの裏が伸びるのを感じましょう。



抱えた膝を反対側へ引き寄せると、お尻と太ももの横が伸びられます。

病院コラム 医療の現場から

運動で未来を変える!フレイル予防の秘訣

諏訪中央病院 理学療法士 斉藤拓也



前回のコラムで「フレイル」という言葉の説明をさせて頂きました。フレイルは健康と要介護の中間に位置している状態で心身の予備力が低下してしまっている状態を指します。加齢に伴ってどなたにも起こる可能性がありますが適切な対応で進行を遅らせたり、改善することが見込まれます。今回はその中でも特に注目されている「運動」の力について考えてみましょう。

運動はフレイル予防において多岐にわたる効果が期待されます。まず筋肉量の維持・改善は最も重要な要素でしょう。加齢に伴う筋肉量低下はフレイルの主要な原因であり筋トレによってこれを防ぎ動作能力の維持に繋がります。日常生活においてもスクワットや踵上げなどの運動は手軽に取り組めるかと思えます。

次に運動をすることによってバランス能力の向上も欠かせません。転倒による骨折などの受傷は高齢者の生活の質を著しく低下させ、寝たきりの原因にもなってしまいます。太極拳やヨガ、片足立ちなどの運動は体の安定を高め、転倒リスクを低減させます。

さらに有酸素運動は心肺機能を強化し、持久力の向上にもなります。ウォーキングなどの運動は生活習慣病の予防にも繋がり、その結果としてフレイルの進行も抑制します。

適度な運動は精神的にも良い影響があり気分転換やストレス低減にも繋がります。重要なのは「継続すること」、「楽しんで取り組むこと」です。散歩や階段を使うなど日常生活に運動を取り入れ無理なく運動を続けていくことがフレイルを遠ざける第一歩となるでしょう。

筋力トレーニング
筋力量を向上させて
動作能力を維持させ
ます



バランス練習

転倒しにくい身
体作りに繋が
ります



有酸素運動

心肺機能を向上
させ持久力の向
上に繋がります

