

運動効果を高める運動

世の中に運動はたくさんありますが姿勢や関節の可動域がしっかりといていないと効果が十分でない場合があります。そのため、姿勢やバランスを良くする運動、可動域を広げる運動がとても重要になってきます。今回は、きらめきで行っている運動の一部を紹介いたします。

背筋を伸ばす運動

まずは姿勢です。適切な姿勢で運動を行うことで効果を最大限にすることができます。

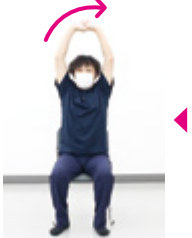
①両手を前で組んで上に上げ、背筋を伸ばします。



②そのまま息を吐きながら右に体を傾けていきます。脇腹が伸びているかを意識しましょう。



③息を吐ききった後、息を吸いながらゆっくりと元の姿勢に戻ります。反対側も同様に行います。



①②③をゆびの回し
1日3セット(朝・昼・晩)

猫背を直す運動

次は猫背を直していきます。

猫背には、背骨はもちろん肩甲骨の位置が大きく関わっています。肩甲骨が外側に離れていると猫背になりやすく肩甲骨についている筋肉も働きにくくなってしまいます。

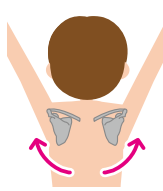
●両手を前に伸ばして肘を手前に引きます。この時に肘の位置が重要で高さは肩の高さ、なおかつ肩よりも後ろに引いてください。この動作を繰り返します。



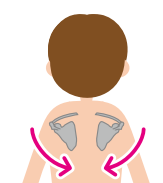
10回ずつ・1日3セット(朝・昼・晩)

★肩甲骨は腕の動きに合わせて回旋運動します。肩甲骨の動きを意識して、肩甲骨のまわりの筋肉を動かしてみましょ。

上方回旋



下方回旋



●肘を曲げて肩を指先で触り、肘を外側に回します。この時、指は常に肩から離さないでください。

1 指は肩に触れながら

2 肘を上げ

3 肩甲骨を意識

4 外側に回す

3回ずつ・1日3セット(朝・昼・晩)

股関節周囲を鍛える運動

次は股関節周囲の筋肉と可動域両方を鍛えることができる運動です。

●足を揃えた状態から大きく一歩踏み出します。その状態から一歩で戻ります。

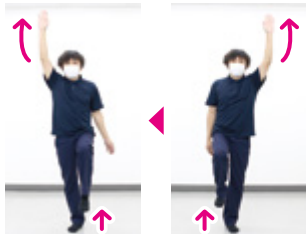


左右交互に20回・1日3セット(朝・昼・晩)

片足立ちのバランス運動

最後に片足立ちのバランス運動です。バランス運動は不安定な地面で行う程効果が高くなります。

●片足を上げ、次に足とは反対の手を上げます。この状態で30秒キープします。反対側の足も行います。



左右30秒ずつ・1日3セット(朝・昼・晩)

30秒が簡単な人は座布団や布団の上など、より不安定な場所でも試してみてください。(転倒にはご注意ください。)



羽水きらめき
宮下 貴文
(理学療法士)

羽水きらめき

TEL.0776-32-6000
時間/9:00~17:00(月~金)



姿勢の運動は
Facebookでも
公開しています。

きらめき(福井県民生協の福祉)



生協の福祉用具
カタログ