

～自宅で出来る ワンポイント介護予防～

わくわくプラチナライフ・・・その6

人生 90 年。いきいき・はつらつと全うしたい。介護予防は 40 代からといわれています。食生活を工夫し、成人病（このごろはメタボリック症候群ともいわれています）を予防。内臓と血管をきれいに、丈夫にしておくことは大切。けれど、そんなに理想的に暮らせるほど強くないのが人間。私だって、あと 1 キロのダイエットを誓い続けているや 20 年。今から、今日から、無理をしないで一歩ずつ、出来ることから、楽しんで取り組みたいですね。

1、女優の森光子さんは、毎日朝夕 100 回のスクワットで、舞台の基本作りをしていらつしやるそうです。テーパーなどを支えに足を肩幅に開き、あごを引き胸をはり良い姿勢のままゆっくり膝を 45 度程度曲げながら自然と膝が外側に開きます。下っ腹を引き締め、ゆっくり呼吸を止めないで。お尻が後ろに出っ張っては効果がありません。まっすぐ沈み、まっすぐ伸び上がる。

2、何かにつかまり、良い姿勢で立ちます。そのまま、バレリーナの練習のように足をまっすぐ横に開きます。股関節が 45 度程度開くまで、上げる足の足首はつま先を立てて、深く息をしなが、ゆっくり 5 回。反対の足も 5 回。足を前や後ろに上げるのも効果的。膝はまっすぐ、下っ腹を引き締めて、良い姿勢で。体はまっすぐに起こして上体が傾かずに足だけを上げ下げします。



3、膝を強くし、太ももの筋肉（大腿四頭筋）を強化し、膝の変形を予防します。いすに深く腰をかけ、あごを引き、良い姿勢で、下っ腹を引き締めてゆっくり深く呼吸をしながら膝をまっすぐ伸ばします。つま先は立てて。まっすぐ伸ばしたらつま先は外・内と足をゆっくり 20 度ほど傾けてみましょう。太ももの外側・内側の筋肉を意識して。息を止めてはいけません。出来るだけゆっくり伸ばしゆっくり傾けゆっくり戻すと効果的。左右交互に 10 回で 1 クール。



自宅出来るワンポイント介護予防リハビリでした。次回は「どう過ごす楽しいプラチナライフ」です。ぜひ読んで下さいね。

