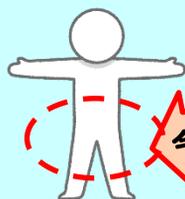


あさひあつたか通信

増刊号 VOL3 動きやすい身体づくり 編



今回はココ!

発行：社会福祉法人 大阪市旭区社会福祉協議会
(住所) 旭区高殿6-16-1 (☎) 6957-2200

新型コロナウイルスの影響から、長く続いている外出自粛の生活。運動不足が気になる方も多いのではないのでしょうか。そんな方へ、元気に楽しく毎日の暮らしを送るために、日々の生活に「**ちょい足し**」するだけの簡単な運動から一緒にはじめてみませんか？

Q?

次のような不安はありませんか？

- ①最近歩きにくくなってきた。
- ②最近よくコケそうになる。
- ③外出の自粛制限が終わったら旅行などに行きたいけど不安。

A

このような不安は、運動不足などによる身体の柔軟性の低下や筋力の低下が、原因の1つかもかもしれません。

そこで、まずは基本的な
立ちやすく 歩きやすくなる
効果がある運動を紹介します♪

お尻あげ 運動

※10回を1セット

大臀筋（だいでんきん）というお尻の大きな筋肉を鍛えます。身体を支えたり、姿勢を保つために働く筋肉です。

1

仰向けで両膝を曲げます



足の裏をつけて
膝を曲げる

2

お尻をあげます



足あげ 運動

※左10回、右10回を1セット

この運動では、腹筋、股関節の前面の筋肉、太もも前面の大腿四頭筋（だいたいしとうきん）という筋肉を鍛えます。立つときに身体を支えるのに必要な筋肉です。

1 仰向けで横になります



2 膝を伸ばしたまま足をあげます



膝が曲がらないように注意！

腹筋 運動

※10回を1セット

腹筋は身体の中心部にあり、立つときや歩くときなど、多くの動作で必要な筋肉を鍛えます。

1 仰向けで両膝を曲げます



2 頭をあげ、膝に手を伸ばします



膝を見るように頭をあげる



運動のポイントは、息を止めずにゆっくり行くとより効果的です。体力に自信がある方は、少しずつセット数を増やしてみましょう。

ごあいさつ

旭区民のみなさんこんにちは。旭区理学療法士会です。旭区理学療法士会は、旭区の病院や介護施設、訪問リハビリで働く理学療法士が所属しています。理学療法士は、主に「起き上がる」「立ち上がる」「歩く」など、日常生活の動きを良くするリハビリ専門職です。

みなさんの不安を少しでも解消できるように、定期的に日常のシーンに合わせた運動を紹介していきます。まずはできる範囲から、ぜひ取り組んでみてください。

監修:旭区理学療法士会