

あさひあつたか通信



増刊号 VOL5 バランス 能力を鍛えよう 編

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

秋といえば、『スポーツの秋』『食欲の秋』ですね。過ごしやすい気候もあり、運動やバランスのよい食事など、健康づくりにも挑戦しやすいのではないのでしょうか。今回はバランス能力を鍛えるための運動をご紹介します。足元の悪いところや坂道など、どんな環境でもしっかり歩けるように、一緒に鍛えていきましょう。くれぐれも転倒には注意して取り組んでくださいね。

注意

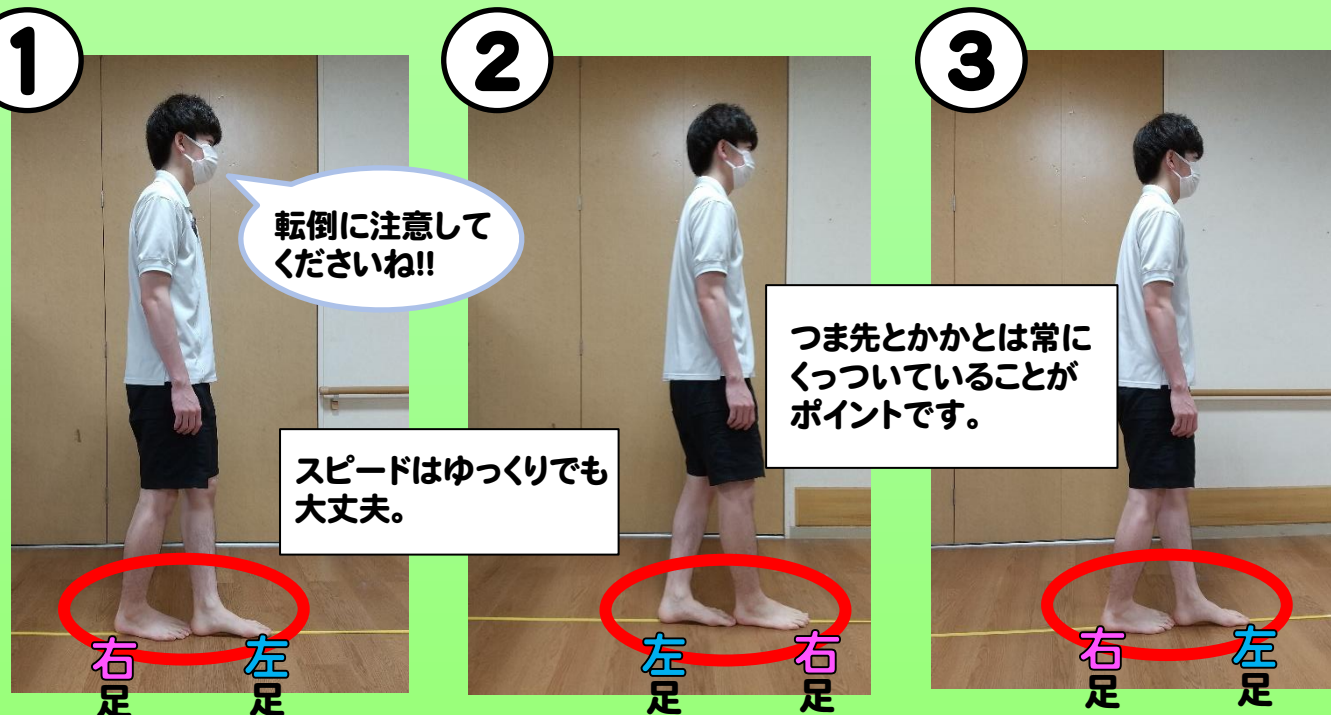
マスクを着用した状態で運動する場合は、熱のこもりを感じる前に、こまめな休息をとるなど、体調管理に注意してください。屋外で運動する時は、周囲の人と十分な距離を保ち、密ではない環境が確認できたらマスクを外しても大丈夫です。



つぎ あし 継 足 運動

※10回を1セット


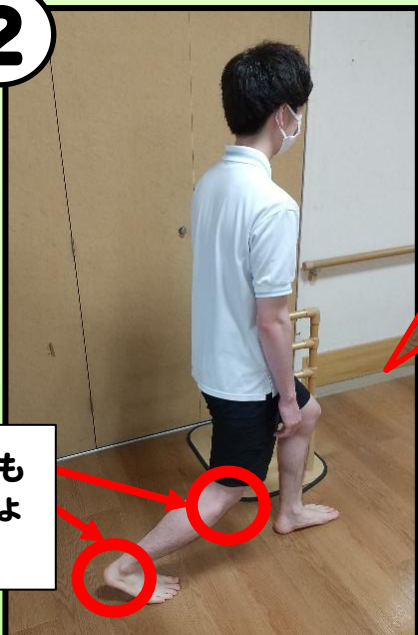
非常にバランス能力が必要な歩き方です。歩行時にバランスをとる筋肉を鍛えます。つま先とかかとを交互にくっつけてまっすぐ歩きます。一直線のラインの上を歩くイメージしましょう。



ステップ 運動

※10回を1セット


お尻の大臀筋（だいでんきん）、太もも前面の大腿四頭筋（だいたいしとうきん）など、歩くのに必要な多くの下半身の筋肉を鍛える運動です。バランス能力も必要な運動なので、バランスに自信がない場合や足元が滑りやすい場合は、歩幅を小さくして調整してください。

1  **2** 

膝を曲げ、かかとも地面から離しましょう。

深く膝を曲げると運動負荷がUP!

3 ①の体勢に戻り、足を入れ替えて繰り返しましょう。



膝のお皿とつま先が一直線になるように、足を踏み出してください。

もしもの転倒に備え、つかめる物(机など)がある所で行うと安全です。

散歩に「ちょい足し」運動

1

500mlのペットボトル（中身の入ったもの）を両手に1本ずつ持って歩く。
→ 手を大きく振れば、腕や体幹の筋力トレーニングになります。
のどが渴いた時には水分補給ができ一石二鳥です。

2

太ももを大きく上げて歩く。
→ 足を高く上げるにより運動負荷を上げることができます。

3

速足で歩く。
→ 心肺機能を高め体力をつけることができます。

