

あさひあったか通信

増刊号 VOL6 最近自転車に不安を感じる方へ 編

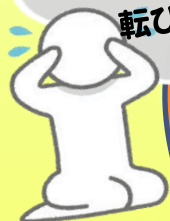


発行：社会福祉法人 大阪市旭区社会福祉協議会
(住所) 旭区高殿6-16-1 (☎) 6957-2200

自転車が暮らしのなかの大切な移動手段になっているという方は多いのではないのでしょうか。自転車に乗っているとき、転びそうになったり、バランスがうまく取れなかったり、ヒヤッとした経験はないですか？このように「危ない！」と思う瞬間は意外とあると思います。今まで紹介してきた運動をふまえ、少しでも安全に自転車に乗れるような身体づくりをめざしましょう。

ヒヤッ体験談①

自転車の漕ぎ始めにふらふらして
転びそうになった・・・



自転車の漕ぎ始めは、スピードが遅いので、ハンドルが左右にふらついてしまいます。

しっかりペダルを踏み込む力とハンドルのふらつき

をコントロールする力が大切です。ペダルをしっかりと踏み込むためには

※太ももの前面の筋肉（大腿四頭筋）と※お尻の筋肉（大殿筋）が必要です。

※VOL4（8月号）で紹介したスクワットで鍛えましょう。

体幹と腕の運動

※10回を1セット

ハンドルを制御するには、体幹と腕をうまく使うことが必要です。椅子に浅く腰かけて背筋を正します。胸の前で棒（ラップの芯など）を持ち、しっかりと前に伸ばします。肘をしっかりと伸ばした先で10秒ほど止まり、胸の前に戻します。



ヒヤツと体験談②

ブレーキをしっかりと握れなくて
うまく止まれなかった・・・



自転車を止めるときは、片足で体と自転車を
支える力とブレーキを握る力が大切です。

片足で支える力は、※お尻の横の筋肉（中殿筋）が必要
です。ちなみに、ブレーキは先に左（後輪）を握り、その次に右（前輪）
を握ることで、安全に止まることができます。

※ VOL 4（8月号）で紹介した片足立ち運動で鍛えましょう。

握力を鍛える運動

※10回を1セット

やわらかいボールを持ち、指先に力を入れギュッと
握って緩めると、ブレーキを握る動作に近づきます。
親指以外の4本の指で親指の付け根に向けて握りこ
むことがポイントです。ハンドグリップを使用する
と手軽に行えます。

1



出来るだけ早く「握って離す」
を繰り返しましょう。

2



ぎゅっ!!



100円均一などでも、
手軽に購入できますよ♪

監修:旭区理学療法士会

今回の紙面で登場している
VOL 4（8月号）は



こちらもぜひご覧ください!

高齢者の介護のことに 関するご相談はこちらへ

旭区地域包括支援センター（大宮・高殿・高殿南）

☎（06）6957-2200

旭区西部地域包括支援センター（中宮・生江・城北）

☎（06）6958-5030

旭区東部地域包括支援センター（清水・新森・古市・太子橋）

☎（06）4254-3336

自転車に乗れなくなって
買い物が不便で困る など

