

体を動かすためのヒント 手軽に体操

日本体育大学准教授●伊藤由美子

腰をねじってリフレッシュしませんか？

自治体や福祉・介護の各種機関では、高齢者の健康づくりを支援するためにさまざまな取り組みが行われています。皆さんがお住まいの地域では、どのような取り組みが行われていますか？健康にまつわる教養講座や運動教室、文化的なプログラムもあるかもしれません。広報誌などを手がかりに情報を手に入れ、健康寿命の延伸を目指しましょう。さて今回は、腰をねじる運動と足踏みをご紹介します。長時間座って作業をした後などに、腰周りの筋肉をほぐしたり、気分転換を試みませんか。腰をねじるときは息を吐きながら、無理のない範囲で取り組みましょう。体に気を付けてお過ごしください。

レッツ、トライ！ 腰をねじる運動+足踏み

(1) いすに座り、腕を横に上げて準備をします。

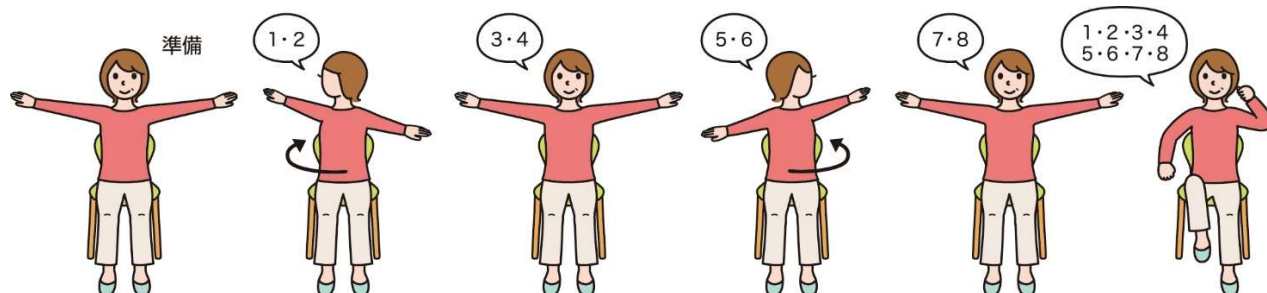
(2) 息を吐きながら、腰をねじりましょう。

(3) (1)の姿勢に戻します。

(4) 反対側も同様に腰をねじります。

(5) (1)の姿勢に戻します。

(6) 足踏みを8回しましょう。



※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

日本体操協会公認体操プログラム 「The Taiso(ザ・タイソウ)」 20秒バージョン

号令あり



号令なし

