

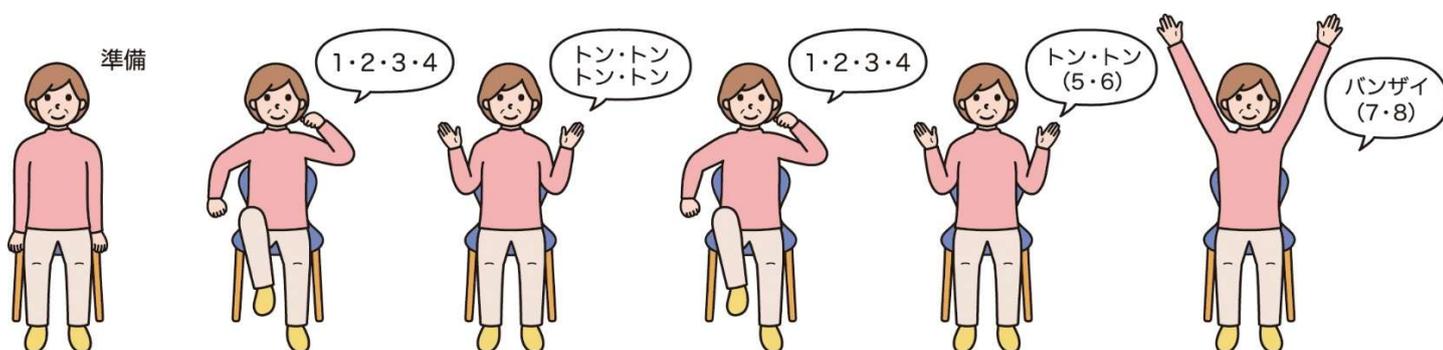
## 体を動かすためのヒント 手軽に体操

日本体育大学准教授 ● 伊藤由美子

### 猫背になっていませんか？

年齢を重ねるにつれて背中丸みが気になることはありませんか？ 高齢になると、背骨の変形や体幹の筋力低下により、猫背(円背:えんぱい)になる場合があります。背中が丸まった姿勢になると、骨盤が後屈し、膝を曲げたり、顎を出して体全体のバランスを取ることになります。歩幅は制限され、小股やすり足で歩くと転倒の危険があります。また誤嚥(ごえん)を招く可能性もあります。猫背にならないように普段から、いすに座るときも意識的に姿勢を整えましょう。

さて今回は、足踏みと手拍子を繰り返しながらリズムカルに体を動かします。いすに座った状態で体を動かすときは、深く腰かけ過ぎず、やや浅めに座って無理のない範囲で取り組んでみましょう。



レッツ、トライ! 足踏み+手拍子

- (1) いすに座って準備をします。
- (2) 腕を振りながら足踏みを4回します。
- (3) 手拍子を4回します。
- (4) 腕を振りながら足踏みを4回します。
- (5) 手拍子を2回します。
- (6) 両腕を上げましょう。

※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。

※慣れてきたら(6)の腕を上げる部分を、両肩など体をタッチする動作に置き換えてみましょう。

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



JA 広報通信より引用