

胸や肩まわりをほぐし、腹筋と背筋を鍛えましょう

ストレッチ 効果 胸や肩まわりの筋肉をほぐすことで、ねこ背を改善しましょう。



1 手の平で胸の中央から肩に向けて円をかきようにさする。(片側30秒)
 2 組んだ手の平を上に向けて、息を吸いながら伸びあがる。(3回)
 3 両手を後ろに組み、息を吸いながら、胸を突き出す。(3回)
 4 肩に手を置き肘をゆっくり回す。(前回り、後ろ回しを5回ずつ)

筋力体操 効果 背骨を支える腹筋と背筋を強くしましょう。



1 胸を突き出して、両手の平を外側にねじる。(背中を意識) (10回)
 2 肩の高さで肘を直角に曲げ胸を張りながら肘を後ろに引く。(背中を意識)
 3 よつんばいになり、右手左足を前後に伸ばす。左右交互に繰り返す。(各10回)
 4 椅子に背すじを伸ばして座り、お腹に手を当てる。ゆっくり息を吐きながら、お腹をへこませていく。(10回)
 ※①、②、③は息を吐きながら5秒停止する。

正しい姿勢を保つための日常生活でのポイント

普段の生活で、姿勢を良くするために次のことに気を付けてみましょう。

歩く時

- 正しい姿勢を心掛けましょう。
- かばんはいつも同じ肩にかけず、左右交互にしましょう。
- なるべく、かかとの低い靴を履きましょう。

座る時

- 正しい姿勢を心掛けましょう。
- 椅子に座ったとき、足を組むことを控えましょう。
- 腹ばいや横向きでテレビを見る姿勢は避けましょう。

貯筋のまとめ

40歳の貯筋体操シリーズで、腰痛予防体操をはじめ、介護予防にむけた体操を掲載してきましたが、皆さん体操をしてみましたか？
 40歳からは、筋力の衰えによる体力の低下や、基礎代謝能力の低下からの肥満をはじめとする生活習慣病も発症しやすくなります。
 将来、介護が必要とならない生活を送るためにも、毎年の特健診を受けて、日頃の生活習慣を見直し、自分にあった体操を行っていきましょう。



介護予防運動指導員からのワンポイントアドバイス

健康増進センター アスロン 西田さおり 健康運動指導士



姿勢の崩れは、骨格のゆがみを引き起こし、筋肉や関節の痛み、さらに内臓にも負担が掛かることが…。適度な体操をこまめに行うことや、普段からお腹に力を入れ、背筋を伸ばし、正しい姿勢を心掛けることが大事です。

問 保険課 ☎53-8457

40歳からの貯筋体操シリーズ

正しい姿勢は介護予防の基本です。



姿勢は日常生活の過ごし方が影響し、加齢による筋力低下とともに、さらに姿勢が悪化すると言われています。また、「姿勢が悪い」と腰痛や肩こり、膝痛などの原因になります。働き盛りの世代には「要介護」と言われても、実感が湧かないかもしれませんが、長年の習慣となっている姿勢の悪さが「動けない・動かない」につながり、要介護状態になりやすくなります。

姿勢が悪くなる原因、悪い姿勢が続くとどうなるの？

加齢とともに筋力低下

前かがみの姿勢など悪い習慣

食べ過ぎや運動不足による肥満

体重増加やメタボによる反り姿勢

1 長時間前かがみになることが多い。(パソコン操作時、ゲームをするときなど特に前かがみになりやすい)
 2 椅子に座ったとき、足を組むせがある。
 3 自動車の運転時、座席に浅くかけ、背中を丸めて運転する。
 4 腹ばいや横向きで寝ころんでテレビを見る。 など



悪い姿勢 ① ② に当てはまった人はレッドカード！
 まず、姿勢を正しくしましょう。
 次に紹介する体操を日常生活に取り入れてください。



正しい姿勢 チェック

- あごを引く
- 肩の力を抜く
- 腰を反らさない
- お尻の筋肉を引き締める
- 膝を自然に伸ばす
- 腰と太もも、膝は直角にする
- 足の裏全体が床についている

正しい姿勢 (立位)

- 背中が伸びている
- 椅子と膝の間に少しすき間をあける