

10. 脚のつけ根を鍛えて元気に歩こう

〈最終回〉

筋トレ de イキイキ生活

J-Stretch協会
城寶 佳也



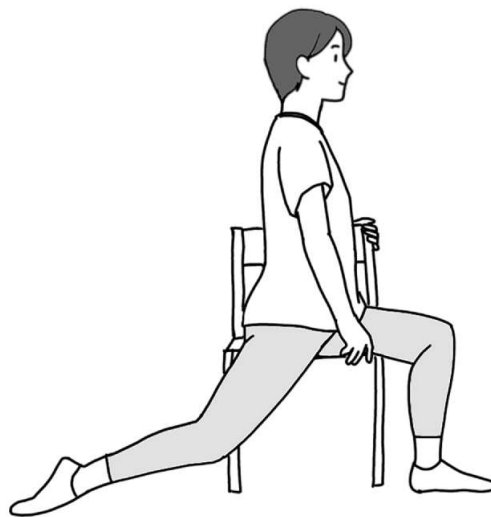
じょうほうかや
博士 (公衆衛生学)。健康運動指導士。一般社団法人J-Stretch協会代表理事。専門はストレッチ指導者養成とフレイル予防の運動指導。

腸腰筋をしっかりと動かすことは、安全でスムーズな歩行につながります。そこで、最終回は日常生活の中で簡単にできる「もも上げトレーニング」をご紹介します。

週に2回の筋力トレーニングと、毎日のストレッチを習慣にすることで、いつまでもイキイキとした生活を目指しましょう。

2. 腸腰筋のストレッチ

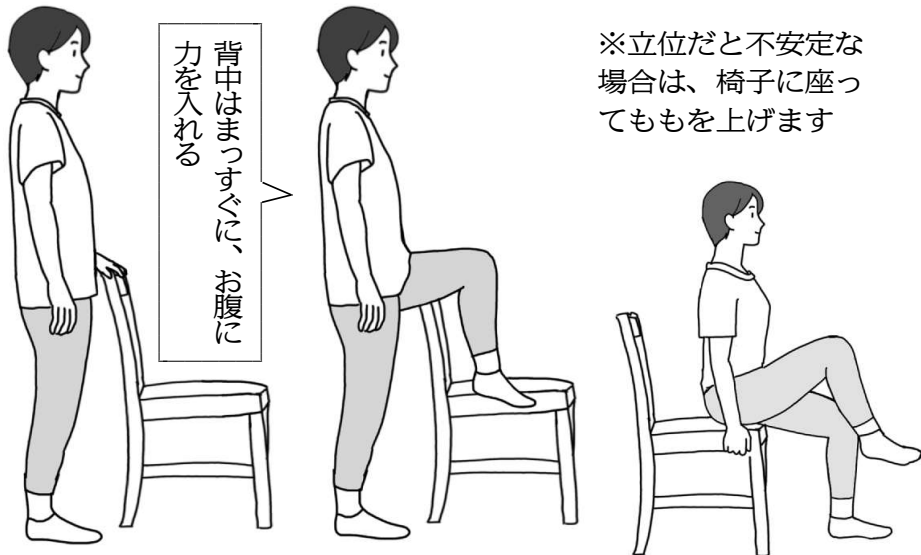
横を向き、背もたれを持って、座面にのせていない外側の足を後ろに引き、脚のつけ根を伸ばします(最初は10秒、慣れてきたら30秒)。逆側も同様に。腰を反らさずにおこなう。



日頃、どのくらいの時間を座って過ごしているでしょうか。日本人は世界の中でも座っている時間が長いといわれています。座る時間が長くなると、脚のつけ根にある「腸腰筋(ちょうようきん)」が硬くなり、働きも弱まりやすくなります。その結果、階段の上り下りがつらく感じたり、平らな場所でもつまずきやすくなったりします。

1. もも上げ運動

椅子の背もたれを持ち、内側の足を1、2で上げて3、4で下ろす。左右10回ずつおこなう。



背中がまっすぐに、お腹に力を入れる

※立位だと不安定な場合は、椅子に座ってももを上げます

ホットラインの投稿は編集部メールアドレス s-press@shinfujin.gr.jp へ

ホットライン

奈良

トランプ政権に緊急抗議

【奈良支部・生駒支部】3月2日、緊急宣言をしました。国際法を無視し、イランに武力攻撃をした



横断幕も作った▲奈良

大 阪

トランプ政権に抗議！そのトランプ大統領に「国際法守れ」の一言も言えない高市首相にいてもたつてもいられないと集まりました。チラシの受け取りはよかったです。「がんばって」と戻ってきて署名する人も。今こそ対話の時！またActionしよう！

【池田支部 北川園枝】3月2日、駅前で「戦争にならないためには何が

イラン攻撃やめよ シール投票
【池田支部 北川園枝】3月2日、駅前で「戦争にならないためには何が



対話が大切▲大阪

必要ですか？」とシール投票をしました。2月28日、アメリカとイスラエルがイランを攻撃、イランの核開発を巡っての話し合いの最中の突然の武力行使、トランプ大統領の身勝手な言い分、到底許されません。国連憲章にも違反する暴挙に一言もモノ言えぬ政

宮 城

国際女性デースタンディング



要求かかげて▲宮城

群 馬

「女性の休日」アクション



赤色を身に着けて▲群馬

埼 玉

「女性の休日」& ランチ会

【深谷支部 新井治子】昨年末、「新年号に載った映画を地元深谷シネマで上映してほしい」という会員のつぶやきに、支部委員会で「女性の休日」もとっていただたら、3月7日まで上映されるとわ



話が弾んだ▲埼玉

赤城おろしの3月8日、前橋勤労福祉センターで国際女性デー群馬県集会 and 女性の休日アクションが行われ、141人が参加。講演テーマ「ジェンダー平等の進捗とこれから」は、「女性の休日」アクションとも見事に合致。シンボルカラーの赤を身に着けて、40人が参加しました。

「女性の休日」を見て、ランチしながらおしゃべりしませんか」と会員読者にチラシでお知らせし、16人が参加。「年代を追い、自分と照らしながら見た」「この集いのため、どれだけ時間を費やしたろうか」「一人ではできないことも團結すればできる」など感想が。シネマの二画にあるお店でのランチで話も弾みました。

【県本部】3月8日、国際女性デー第66回宮城県集会終了後、スタンディングをしました。