

百人委員会 健康部会
からのお知らせ

こんにちは。健康部会長の
小池陽子です！先月号でセル
フケアをする中で、重要なこ
とは、自己への気づきとお伝
えしましたが何か気づきはあ
りましたか？

☆どこでもできる
トレーニング
(バランス編)

今回は、ほのぼのフェスタ
で行われる「大人の体力測定」
に向けて、器具を使わず、簡
単にどこでもできるトレーニ
ングをご紹介します！
昨年の体力測定結果でバラ
ンス力が弱い人が多くみられ
たので最も簡単な「片足立ち
トレーニング」である「片足立ち」
についてお話しします。

- 片足立ちのやり方**
- ①足を閉じ、両手を腰に当てて真っ直ぐ立つ
 - ②片方の脚を上げて、股関節と膝関節を90°程度に曲げる

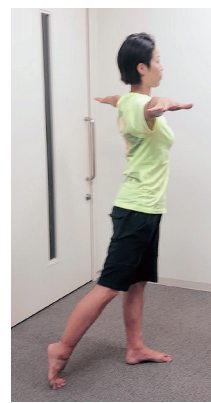


※2の段階でバランスが取れない場合は、壁や机に片手をつける。



- ③20秒間キープ
 - ④30秒間休憩
 - ⑤脚を変えて、20秒間キープ
 - ⑥30秒間休憩
- ☆目安として、左右20秒間を計3セット行いましょう。慣れてきたら、キープする時間を延ばしてください。
- 片足立ちに慣れた人には、エアプレーンがおすすめです。
- エアプレーンのやり方**
- ①肩幅程度に脚を開く
 - バランスを取りやすいよう、両手を横に開く

②膝を伸ばしたまま、片足を後ろ方向に上げていく



③上半身も同時に前方向に傾け顔・背中・脚が一直線になるようにする

- ④一直線を保つたまま、ゆっくり体全体を倒していく
- ⑤体全体を倒せる限界まで倒したら、ゆっくり元の体勢に戻る。逆側も同様に行う



☆目安として、左右3セットずつ行うと良いでしょう！

エアプレーンをする際は、肩甲骨を中央に寄せると重心が安定し自重によるバランスが取りやすくなるので、意識してみてください！

☆トレーニングのコツ

トレーニングをする際はバランスを取る時、体に力を入れず、リラックスをして、片足でバランスを取ることに意識を集中させましょう！

また、バランスが崩れた際、周囲に物があると危険です。周囲に物が無い場所を選んで行ってください。
歳を重ねるにつれ、体を支えるためのバランス感覚が失われていきます。最近転倒や躓きが多くなったと感じる人に効果的です。
是非参考にして、身体の健康を維持するセルフケアの1つとして行ってみてください！

心と身体は繋がっています。セルフケアを行う際は、心と身体の両面からアプローチをしていくとより良いでしょう！

来月号は、心へのアプローチを紹介します。