

体を動かすためのヒント 手軽に体操

足腰の筋力アップ、チャレンジしませんか？

日本体育大学准教授●伊藤由美子

蒸し暑い日が続きますが、皆さんお元気にお過ごしですか？

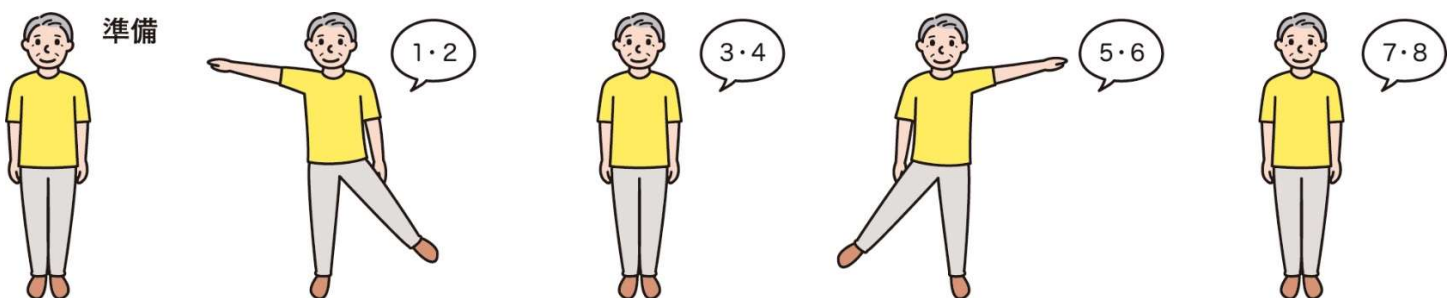
総務省消防庁のまとめによると、2023年5～9月の全国における熱中症の救急搬送者数は9万1467人で、22年同期間と比較すると2万438人増加しています。熱中症の症状としては目まいや立ちくらみ、発汗異常、筋肉の硬直、手足のしびれなどが起こります。

熱中症が疑われる場合には涼しい場所に移動しましょう。また、体を冷やして水分や塩分を補給しましょう。とりわけ、子どもや高齢者は脱水症状になりやすいといわれています。熱中症は命に関わる危険性もあります。ご家族の皆さんは、熱中症の予防と対策について理解を深め、夏本番を迎えましょう。

さて、今回ご紹介するのは「腕を上げる運動」と「脚を上げる運動」です。バランスを取りながら無理のない範囲で取り組んでくださいね。バランスを取るのが難しい場合には、脚を上げる程度を調節したり、いすやテーブルを支えにしたりしましょう。

レッツ、トライ！ 腕を上げる運動+脚を上げる運動

- (1) 気を付けの姿勢で準備をします。
- (2) 片腕を伸ばして横に上げ、同時に片脚を横に少し上げます。
- (3) 元の姿勢に戻ります。
- (4) 反対側も同様に、片腕を伸ばして横に上げ、同時にもう一方の片脚を横に少し上げます。
- (5) 元の姿勢に戻ります。



7つの部位を使った体操プログラム

「The Taiso (ザ・タイソウ)」はコチラ



JA 広報通信より引用