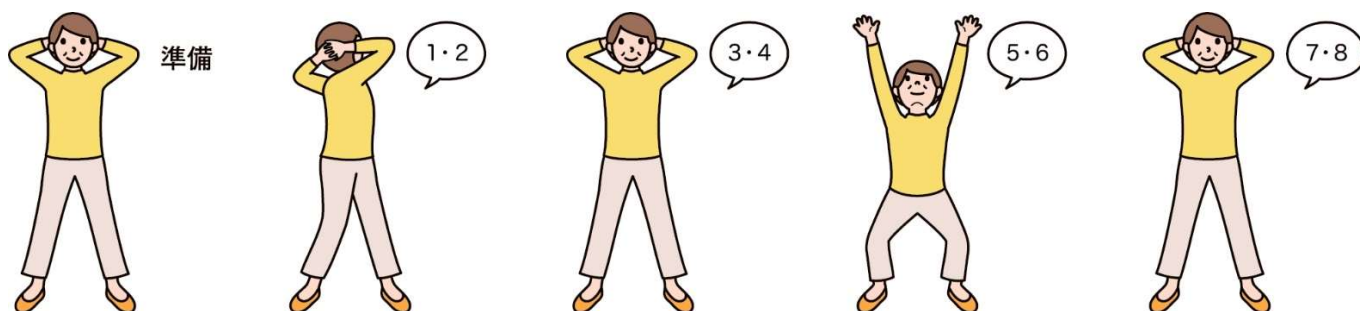


体を動かすためのヒント 手軽に体操

日本体育大学准教授 ● 伊藤由美子

レッツ、トライ♪ 足腰をうごかしましょう！

初冬を迎え、朝晩の冷え込みに季節の移ろいを感じています。11月14日は「世界糖尿病デー」。世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために、国連(国際連合)によって定められました。糖尿病は世界の成人の約10人に1人(10・5%)、5億3700万人が抱える病気といわれています。世界糖尿病デー前後には、全国各地において糖尿病の予防啓発活動が行われています。この機会に糖尿病について理解を深めるとともに、ご自身の健康についても振り返ってみてはいかがでしょうか。さて、今回は腰をねじる運動と脚を曲げ伸ばす運動をご紹介します。いすに座った姿勢での作業が続く場合は、気分転換を兼ねて時折体をほぐしてみましょ。くれぐれもご自身の体の調子に合わせて無理なく取り組んでください。



レッツ、トライ! 腰をねじる運動+脚を曲げ伸ばす運動

- (1) 頭の後ろで手を組んで準備をします。
- (2) 息を吐きながら、腰をねじりましょう。
- (3) (1)の姿勢に戻ります。
- (4) 両脚を曲げながら、手のひらを上に向けて両腕を上げます。顔を上に向けたとき、バランスを崩さないように気を付けましょう。
- (5) (1)の姿勢に戻ります。続けて反対側も同様に行います。慣れてきたら、ねじって、戻る♪上、戻る♪とリズム良く動かしましょう。

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