

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

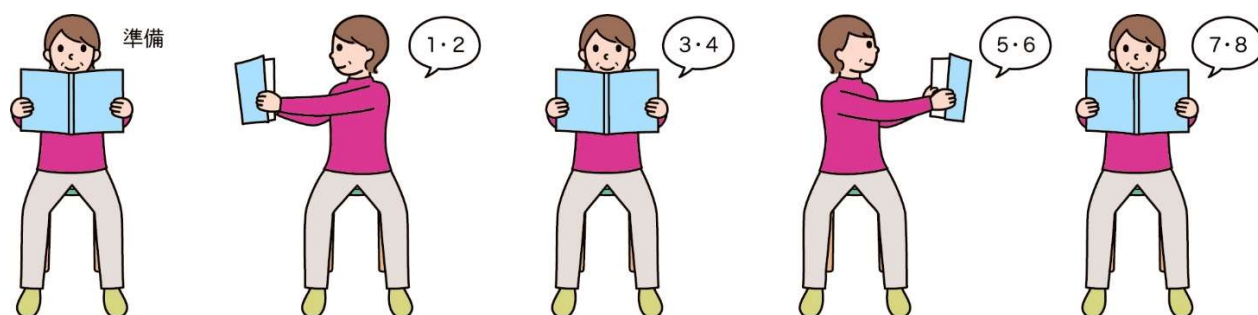
本を利用して体を動かしてみませんか？

新しい年の始まり、皆さんはいかがお過ごしですか？

お正月は家族や親戚と一緒に過ごしたり、旅行に出かけたり、自宅でのんびり過ごすなど、さまざまな楽しみ方がありますね。一方、年始にお仕事があり、ゆっくり過ごすのはもうしばらくたってから……という方もいらっしゃると思います。体調管理にはくれぐれも気を付けて、生活環境を整えてお過ごしください。

とりわけ、ご高齢の方は冬場の入浴に気を付けましょう。厚生労働省の研究事業報告によると、高齢者の入浴中の事故は1月をピークに、冬季に多く発生していることが分かります。脱衣所を暖かくしたり、浴槽に入る前かけ湯をしたりとヒートショック対策を取りましょう。

さて、今回は本を利用して、腰をねじる運動をご紹介します。仕事の合間に時折体を動かして気分転換を図ってください。今年も健康で幸せな毎日が送れますように……。



レッツ、トライ! 腰をねじる運動

- (1) 椅子に座った状態で本を持って準備をします。
- (2) 息を吐きながら、右に腰をねじります。
- (3) (1)の姿勢に戻ります。
- (4) 左側も同様に、息を吐きながら腰をねじります。
- (5) (1)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