

あなたの健康・体力維持に役立つ 健康体操シリーズ（家庭版）

コロナウイルスの感染拡大により、外出そのものが制限される今日、加齢と共に体力の低下が著しい高齢者の健康状態が危惧されています。

品川区社会福祉協議会では、年間延3万人の高齢者にご利用いただいています「品川区立・大崎ゆうゆうプラザ」の運営ノウハウに基づき、基礎から学べる健康体操シリーズを以下の通り3回シリーズで配信致します。是非この機会にご活用下さい。

【配信時期と具体的内容】

1. 4月配信：「正しい姿勢づくりの理論と実践」
2. 5月配信：「正しいストレッチングの実践」
3. 6月配信：「スロートレーニングによる筋力強化法」

○監修：齊藤正行（大崎ゆうゆうプラザ施設長・元NTCトレーニングディレクター）

(1) 正しい姿勢づくりの理論と実践

加齢に伴いアライメント（姿勢）は、大きく変化します。これらの姿勢の変化が「腰痛」や「肩こり」・「肥満」・「睡眠障害」等の原因になる可能性もあります。もしも、以下7項目に該当するものが一つでもあれば、ご自身の姿勢をこの機会に見直しましょう！

【簡単姿勢セルフチェック】

- ①片方の靴ばかりすり減る
- ②仰向けに寝ると左右の足の開きが違う
- ③何も無いところでつまづく
- ④O脚またはX脚である（靴の踵の部分のすり減り方が偏る）
- ⑤座るときに、脚を組む癖がある
- ⑥立つときに、壁によりかかったり、片足に重心をおいている
- ⑦歩いているとスカートが回ってしまう

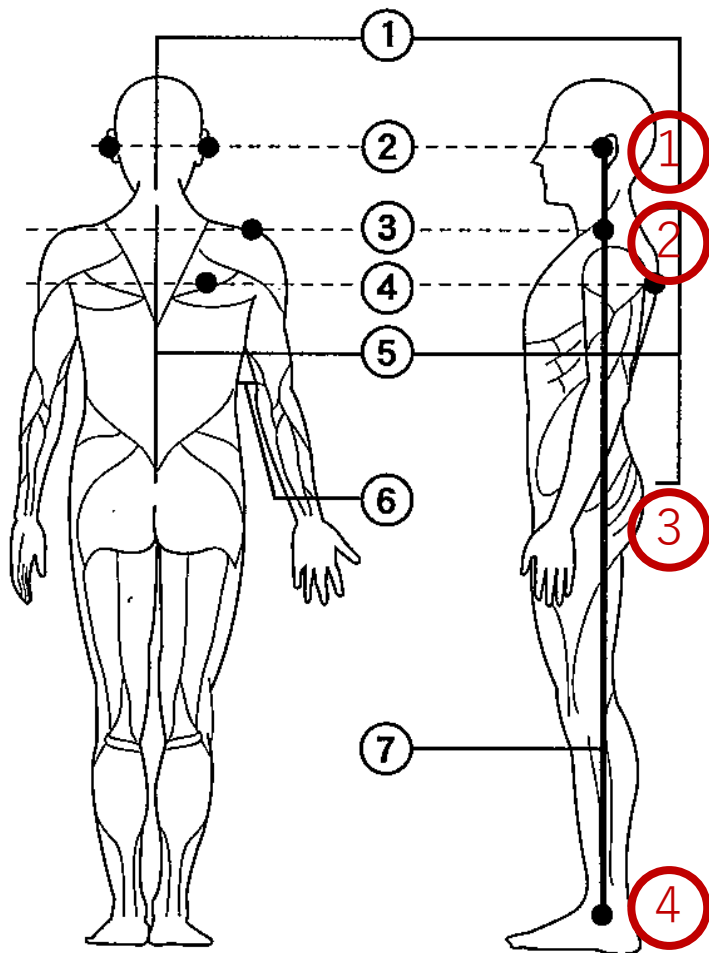
●骨盤の歪みの性差

【女性】骨盤のゆがみは女性に多くみられますが、女性に多い理由は、もともと骨盤を支える筋肉量が少なく、靭帯なども柔軟にできていることが要因です。

【男性】男性の場合は、靭帯などの柔軟性が低いため、一度ゆがむと矯正しにくいという特徴がみられます。

立位姿勢のチェックと矯正法

正しいアライメント（脊柱）



【判定結果】

良 好：4箇所全てを壁に付けたまま直立し2分間その姿勢を維持できる。
コメント：正しい姿勢です！これからも現在の姿勢を保持して行きましょう！

筋力不足：4箇所全てを壁に付けて立てるがその姿勢を1分以上保持できない。
コメント：姿勢保持の為、正しい姿勢で1日2分間立つ訓練をしましょう！

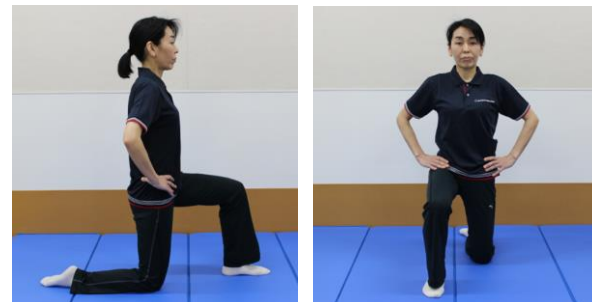
姿勢改善：どこか1箇所でも壁に着かない部分がある。
コメント：仰向けに寝て、4箇所が着く姿勢と直立の姿勢を毎日各2分間実施しましょう！

自宅できる姿勢矯正プログラム

膝立運動

- ①片膝立ちで、前後の足の角度が90度になるようにセット
- ②後ろ足は足首を寝かせ、膝から下のねじれが無いよう注意
- ③後ろ膝に重心を乗せ身体を縦一直線にキープし30秒～1分間静止。これを2～3セット繰り返しましょう！

- 【注意1】 静止時前に重心が逃げやすいので注意しましょう
【注意2】 大腿部の前側や外側が強く緊張しない位置で静止できるようにしましょう。



矯正エクササイズ姿勢

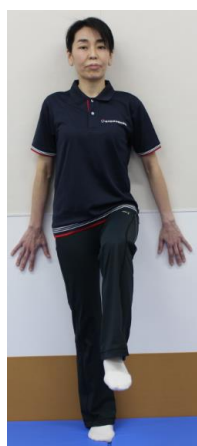
①立位姿勢保持



【実施方法】

- ・壁に後頭部と肩甲骨・臀部・かかとを着け2分間正しい姿勢を保持できるようにしましょう。

②立位片足姿勢保持



【実施方法】

- ・左のような正しい姿勢を崩さずに左右の脚を各30秒間挙げ保持できるようにしましょう。

③円背矯正運動



【実施方法】

- ・うつ伏せになり、肩甲骨を寄せた状態でゆっくり体をそらせましょう（8回繰り返す）