

ラジオ体操を長く続けるために

2016. 10/25 (火)

堂平健康ラジオ体操の会 世話人

ラジオ体操は、転倒防止、血圧、手足の血行、精神的健康、気分転換などに効果があるそうです。

しかし、高齢になると膝や腰を痛める恐れがあるので、無理をしないことが大切です。

ラジオ体操を補うために膝や腰まわりの筋肉を鍛え、柔らかくすることが必要です。

1. 膝を痛めないために

- ・ 膝の痛い人、また膝痛が心配な人は、ジャンプはしない、片足飛びもしない方が良い。
- ・ 膝の周りに筋肉を付けることが大切。(ラジオ体操だけでは筋肉は付かない)
- ・ 筋肉付け方の1例；膝の下にトイレットペーパーや座布団などを置いて、押し下げる。



出典「ラジオ体操は65歳以上には向かない」

- ・ スクワットも良い ⇒つま先より前に膝が出ないことが大切。

2. 腰を痛めないために

- ・ 腰の痛い人や曲がってきた人は、体を前に曲げる運動は無理にやらない方が良い。
- ・ 原因；高齢になると、重い頭を支えるため背骨が曲がり骨盤が後ろに倒れる。その状態で腰を前屈し過ぎると無理になる。
- ・ 背中の中筋を強くする ⇒1つのやり方；仰向きに寝て膝を立て、腰を上げる。
- ・ 骨盤まわりの筋肉をやわらかくする。
- ・ 骨盤を前に倒し、股関節から腰を曲げる。

11月1日(火)から7時スタートです。