

さんぽみち



連絡先

鶴の木特別出張所

☎ 3750-4241

発行 わがまち大田鶴の木地区推進委員会

高齢化社会に向けての健康法

腰痛体操に出席して

鶴の木一丁目 藤沼 美智枝

さる七月六日、鶴の木二丁目会館に於いて、大森赤十字病院君島先生、阿部先生の御指導のもと、日赤鶴の木地区連合分団講習会のプログラムを進めて行きました。

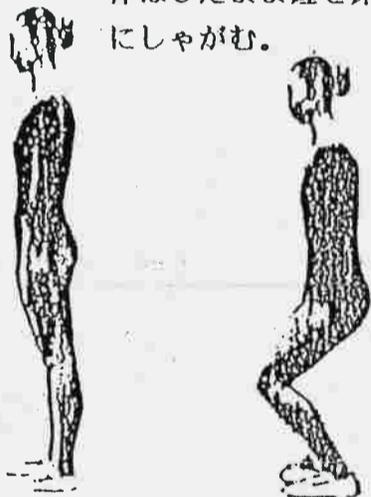
腹筋運動の時、だんだんと、息がはずんでくる。心の中で、先生早く止めと言って下さい。「止め」との一言、ホッ、

日頃の、不摂生が祟っている。モデルになる前に、ダイエットをしておけば良かったかなと、少し後悔し始めました。

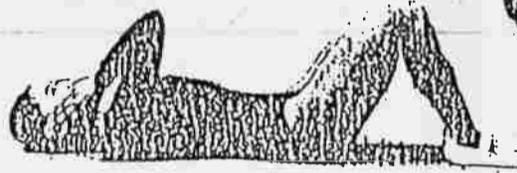
プログラムの終り頃になると、身体が、少し楽になってきました。もう少し運動量が多くても平気だなんて、勝手な事を思っていると、先生が「毎日少しづつの積み重ねが大切ですよ。」「ハイ」。返事は良く、皆様と一緒に時は毎日続けようと思いつつ、やはり、三日坊主の今日この頃を少し反省しています。

拙い私を、最後まで丁寧に御指導下さいました。君島先生、阿部先生大変お疲れ様でした。有難う御座いました。講習会で、教わった腰痛体操の一部をご紹介します。

(しゃがみ体操) 両足を30cmぐらい離し、背筋を伸ばしたまま踵を床から離さずにしゃがむ。



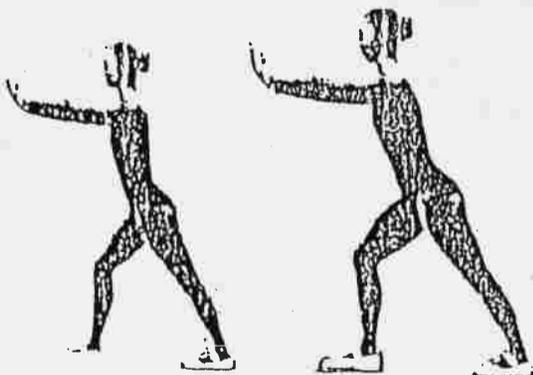
(腹筋運動の基本姿勢) 仰向けに寝ながら膝を立て、両手を頬につけたまま鼻から息を吸い、口からゆっくり吐き出す。十分なりラクセーションを得る。



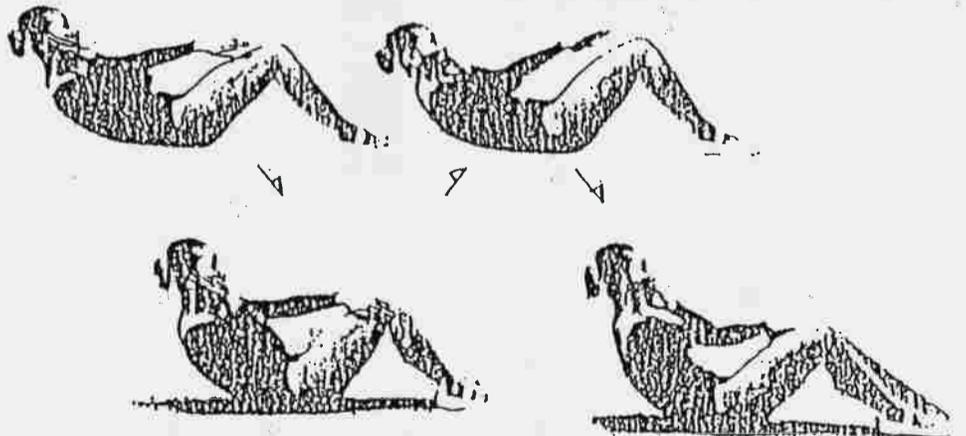
基本姿勢から、肩が25cm位の高さまでゆっくり起き上がり、5秒ほど頑張っている。次にゆっくり戻って腹式呼吸する。繰り返すごとに腹筋が強くなる。



(壁押し体操) 片方の足を後にひき前足の膝を曲げながら壁に向かい、後足を伸ばしたまま踵を離さずに壁を押す。



(腹筋を強くする運動) 左手が右膝に届くように、体をねじりながら起きあがる。右、左交互に繰り返す。腹筋や斜めに走っている筋を強くする。



(下肢交差おじぎ体操) 両足を交差し、前足の膝を曲げ、後足の膝を伸ばしたままおじぎをする。



(へそのぞき運動) 両手をへそか腰骨のところにあて、腹を縮めながら背骨を床に押しつける。次に頭を少し上げ、肛門に力を入れ、腰を浮かせながらへそをのぞく。腎筋を強くして、腰のそりかえりを減らす。



