

晴れた日は、 屋外でできるストレッチで 骨と筋力をしっかり強化。

監修:中藤 真一 先生 (あさひ総合病院 副院長)

前に踏み出して

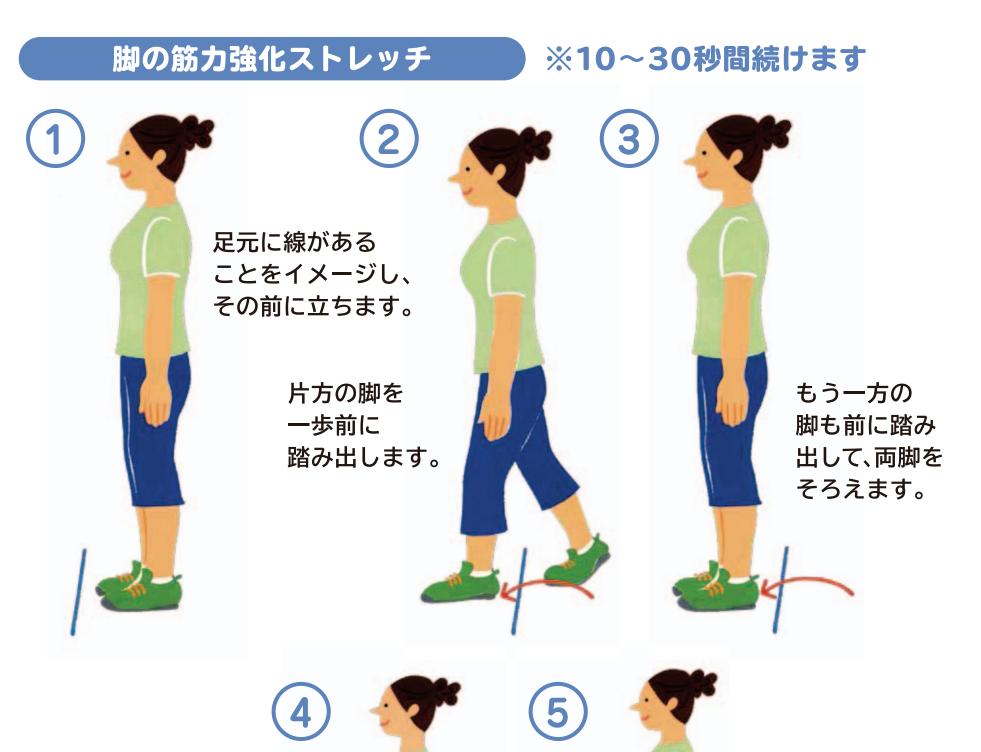
そろえた脚を、片脚ずつ

今度は後ろに戻して

両脚をそろえます。

これを繰り返します。

暖かいこの季節は、屋外で気持ち良くストレッチをしてみませんか。下半身の骨と筋肉を強化すれば、 転倒や骨粗しょう症の予防にもなります。お出かけついでにウォーキングを楽しむこともおすすめします。



腰と股関節のストレッチ



肩幅より少し 広めに両脚を開き、 つま先を外側に 向けて両ひざを曲げ、 ひざの上に 手を置きます。

肩からカラダをひねる ように回し約5~10秒 止まります。 反対側でも行います。



健康に良い靴選び

道の段差や雨の日の濡れた地面など、外出先には転倒の危険が潜んでいます。おしゃれな靴を履いて足首をひねったり、ひざや腰に負担をかけることのないよう、クッション性

の高いウォーキングシューズなどを 選んで外出を楽しみましょう。

