

体を前後左右に動かし、 背中が曲がらないように やわらかくしましょう。

監修: 丘 茂樹 先生 (医療法人 丘病院 院長)

年を重ねるごとに体はだんだん硬くなり、姿勢が悪くなります。その結果、首・肩・股関節・ひざ関節などに負担がかかり、肩や首のこり、腰痛、ひざ痛などが起こりやすくなります。そうなる前に体を動かし、予防しましょう。

前かがみ、体反り体操

1セット10回、1日2～3セット

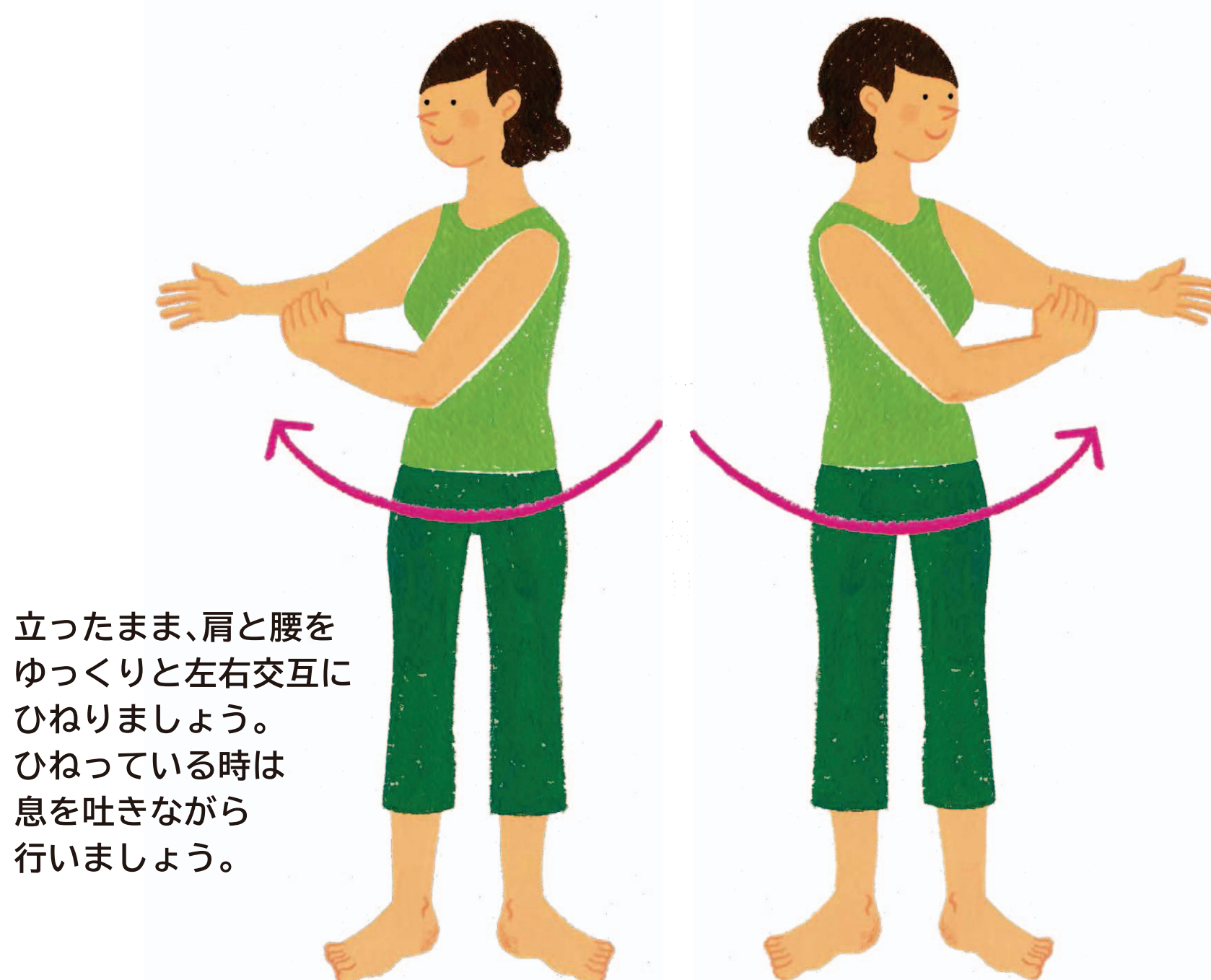
固くなった背中をほぐします。



横ひねり体操

1セット10回、1日2～3セット

体の側面の筋肉を伸ばします。



背中・腰が曲がってしまうと…

高齢になると背筋が徐々に曲がってきます。そのため前傾姿勢になるので心臓や肺、胃などの内臓が圧迫されて呼吸機能の低下や、胃腸の障害が起こりやすくなります。日ごろから背中と腰の体操を行い、背中と腰の動きを滑らかにしていきましょう。