

タオルを利用して 上半身を効率よく伸ばし、 体幹の筋力を高めましょう。

監修：子田 純夫 先生（子田整形外科 院長）

デスクワークなどで同じ姿勢を長時間続けると、肩や背中への痛みにつながります。こまめにストレッチをして、疲れをためないようにしましょう。タオルを使えば、筋肉を効率よく伸ばせるうえ、関節への負担を軽くすることができます。

タオル体操

1セット3回、1日2セット

体幹の筋肉を鍛え、肩関節をやわらかくします。

- 体幹に力を入れてバランスを取り、転ばないようにしましょう。
- ゆっくり呼吸をしながら行ってください。
- ひじを曲げずしっかり伸ばします。

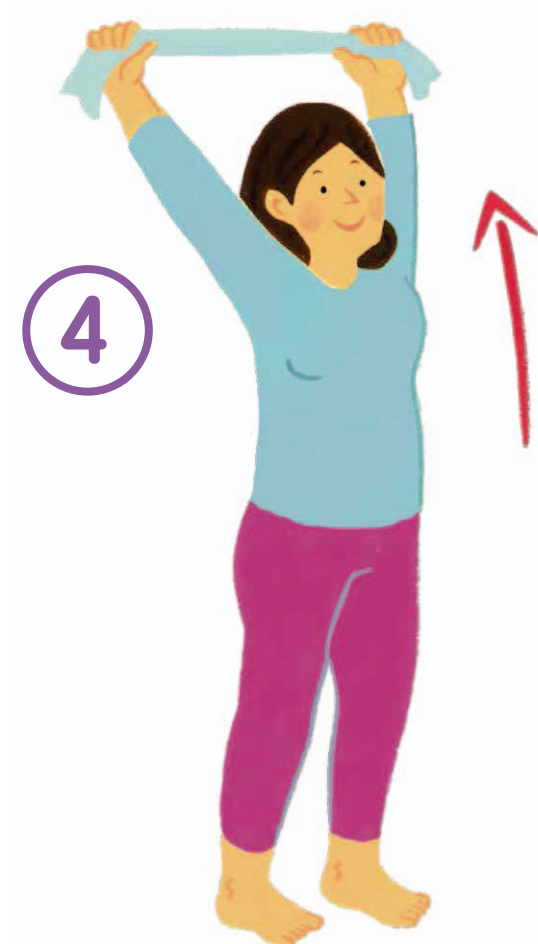


肩幅程度に脚を開いて立ちます。
タオルの両端を持って頭上に
上げたあと、上半身をゆっくり
右に傾けます。5～10秒静止して、
元の位置に戻ります。

② 上半身をゆっくり
左に傾けて
5～10秒静止し、
元の位置に戻ります。



③ 上半身をゆっくり
前に傾けて5～10秒
静止します。



ばんざいをするように
両腕をゆっくり頭上に上げ、
5～10秒静止します。

日本人はカルシウムの摂取量が足りない

骨の健康のためには、カルシウムを摂ることが大切ですが、日本人のカルシウム摂取量はアメリカと比較しても足りていないと言われています。カルシウムが多い食品には、牛乳、チーズなどの乳製品や干しエビなどの魚類、豆腐、がんもどきなどの大豆製品などがあります。



牛乳



スキムミルク



プロセス
チーズ



干しエビ



がんもどき