

# 椅子を使って手軽に筋力アップの体操とストレッチをしましょう。

監修：山崎 生久男 先生（医療法人 札幌円山整形外科病院 理事長）

立ち上がったり歩いたりするときに重要な役割を果たすのがふくらはぎの筋肉です。椅子を使った簡単な体操を取り入れて筋力を高めましょう。上半身のストレッチもいっしょに行えば、全身の動きがスムーズになります。

## かかと上げ体操

片脚1回2秒、左右各10回

ふくらはぎの筋力を向上させます。

- ① 椅子の後ろに立ちます。両手で椅子の背を持ち、右ひざを曲げて左脚で立ちます。

●脚が安定した椅子を使用し、すべりにくい場所に置きます。

- ② 左脚のかかとを上げてつま先立ちになります。そのままの状態です。2秒数えたあと、かかとをゆっくり下ろします。左右の脚を入れ替えて同様に行います。

●親指のつけ根に力を入れて体を支えます。



## 10月8日は「骨と関節の日」

10月8日が「骨と関節の日」ってご存知ですか？ ホネの「ホ」という字が十と八に分かれることや、「体育の日」に近いことから1999年に定められました。毎年この日に、骨と関節の健康をテーマにした講演会や医療相談が全国各地で行われています。

## わきのストレッチ

1回5秒、左右交互に10回

上半身の筋肉を伸ばします。

- ① 背筋を伸ばして椅子に座ります。

- ② 左手をまっすぐ上に伸ばし、体をゆっくり右側に倒します。左わきに心地よい張りを感じるところで静止し、5秒数えて元の姿勢に戻ります。反対側も同様に行います。

●腰をそらさないようにしましょう。

