

太陽の光を浴びながら 姿勢良く歩いて、 骨折しにくい体をつくりましょう。

監修：丘 茂樹 先生（医療法人 丘病院 院長）

骨を強くするためには、太陽の光を浴びながら適度な運動をすることが大切です。激しい運動をしなくても、外を歩くだけで充分です。歩く時は背筋を伸ばして、キレイな歩き方を心がけると体の筋肉が鍛えられ、転びにくくなります。

内股の筋肉を強化する歩き方

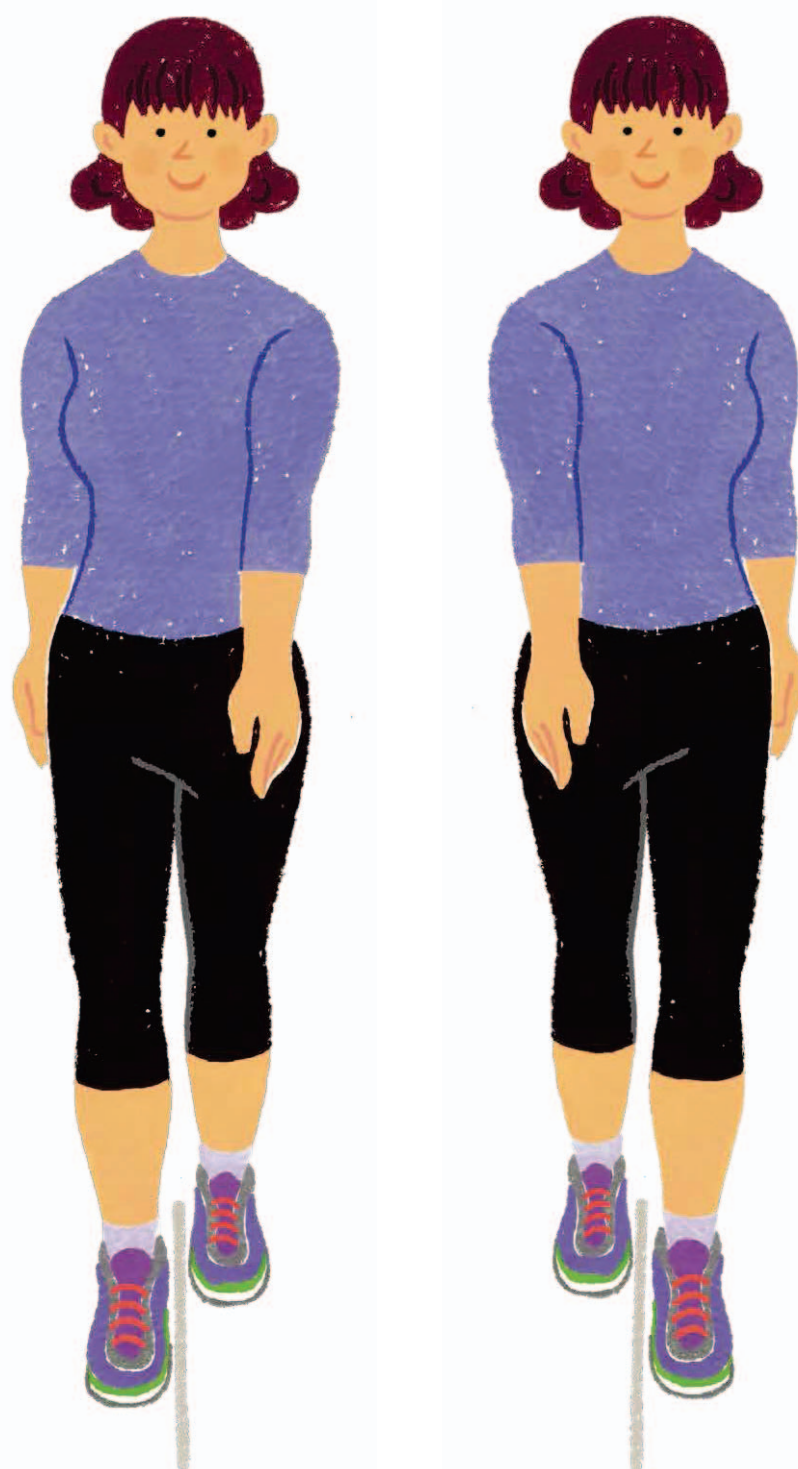
1日30分くらい

転びにくい体をつくれます。

胸を張って姿勢を正し、腕を振って体を前に押し出すようにして歩きます。反り腰にならないように気をつけます。手先だけでなく、腕を肩から前方に大きく振ることを意識して歩きましょう。

ポイント

一本の線の上を左右の足で踏むように歩くと、キレイに歩くことができます。



腰だしストレッチ

片脚10秒、左右各10回

太ももの内側の筋肉を伸ばします。

両手を腰の位置にあて、左脚を後ろへ大きく開いてかかとを上げます。あごを引き、上半身を反らさないようにして腰を前方に突き出します。10秒たったら、左脚をもとに戻します。右脚でも同様に行います。



姿勢を正せば、それだけで筋力アップ!?

背中やお腹の筋力が衰えると、体が前かがみになり、老けて見えてしまいがちです。誰にでもできる簡単な筋力アップの方法は、背筋をまっすぐ伸ばして姿勢を正すこと。それだけで背中、お尻、お腹の筋肉を鍛えることができます。毎日キレイな姿勢を心がけて、筋力を保つようにしましょう。