

毎日実践！「健康長寿体操のご紹介」

フレイル予防！

今月は認知症予防体操をご紹介します

第17回 ①

腰のストレッチ



【やり方】

- ①仰向けに寝転がります。
- ②息を吐きながら両膝を抱え、20秒～30秒維持します。
- ③息を吸いながら手を離し、ゆっくり足を戻しましょう。

【効果】

腰痛が楽になる。特に反り腰や腰をそらすと痺れが出る方におすすめ。

【注意】

膝に手が回しにくい時は膝の下に手を回してみましょう。

第17回 ②

お尻、脊柱起立筋の筋トレ



【やり方】

- ①膝を曲げて仰向けに寝転がります。
- ②息を吐きながらお尻を上げ2～3秒維持します。
- ③息を吸いながらお尻を下ろします。
- ④まずは10回くらい繰り返してみましょう。

【効果】

腰痛が楽になる。ヒップアップ。姿勢がよくなる。

【注意】

お尻を上げた時、腰が落ちたり、腰が反ったりせず、膝から肩までが一直線になる様にしましょう。

監修：菅原一子先生（健康運動指導士）