

教えて先生!



お家で出来る簡単な運動

身体を気持ち良くほぐそう



コロナ禍の自粛生活で、家族の皆が運動不足になってしまいました。お家の中で出来る簡単な運動があったら教えてください。

場所をとらずに無理なくできる運動を教えるよ。ぜひ、実践してくださいね(中庸の会情報誌「ちょこと見まつし(*^_^*)情報」50号より抜粋)。

1

深呼吸

運動不足で心肺機能が低下していることが考えられます。両手の上げ下げで呼吸をつかさどる筋肉を使い、肺に心地の良い刺激を与えましょう(4~5回)。



背筋を伸ばした姿勢から。

両手を上げながら大きく息を吸い込み、ゆっくり吐きながら下ろします。

2

腹式呼吸

仰向けに寝て膝を立て、下腹(丹田)に両手を当てます。3秒で息を吸い込み、2秒止め、15秒かけてゆっくり吐き出します(一呼吸20秒で1分~2分間行う)。

息を入れると下腹が膨れる。



3

背筋を伸ばす運動

床に座って両足裏を合わせます。両手を後ろに着いて7秒かけてゆっくり上体を反らします(7回)。



4 四つ這いからの手、足上げ運動

床に四つ這いになり、右手と左足を同時に7秒かけてゆっくり上げます(7回)。次に、左手と右足を同時に上げます(7回)。



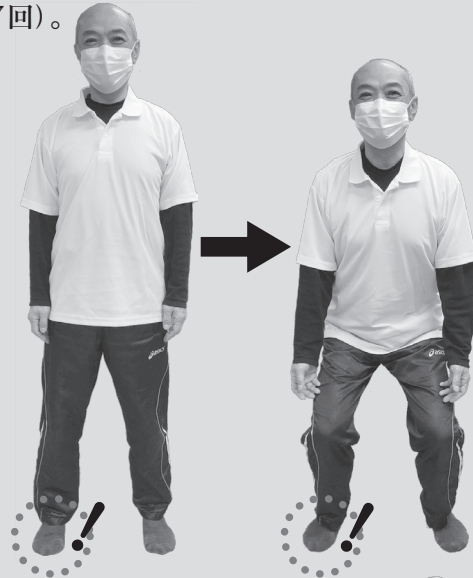
ワンポイント

できない人は手と足をそれぞれ単独でやってみよう!



5 スクワット(膝関節を鍛える)

つま先を少し浮かせて肩幅に足を開き、7~10秒かけてゆっくり沈みゆっくり戻ります(7回)。



つま先を上げる!



ワンポイント

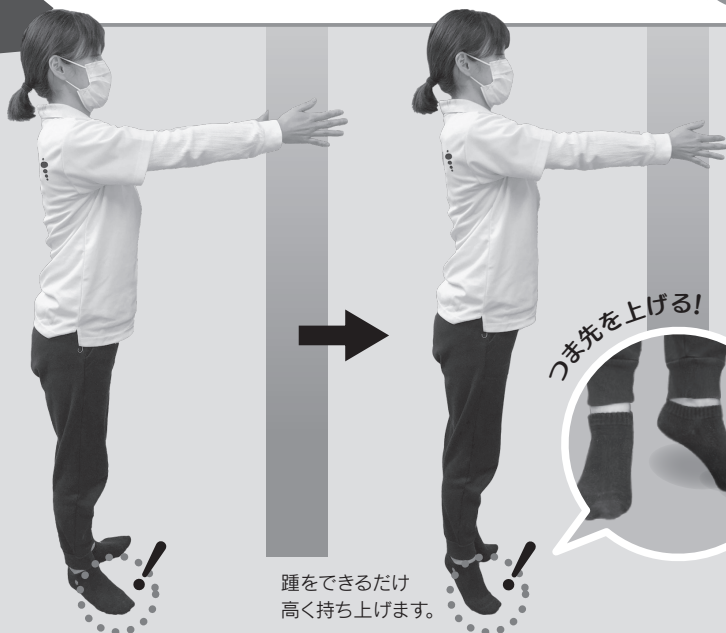
足先を「八」の字に開いて行くと、股関節が鍛えられます。つま先を浮かせるのを忘れないでね。



6 抗重力筋の運動

体の深いところにあり、重力に逆らって身体を支えている筋肉を鍛える運動です。足をハの字に開いて立ち、7秒かけて踵をできるだけ高く浮かせます(7回)。終始、つま先を床につけないのがコツです。

壁や椅子など安定したものにつかまって行います。



つま先を上げる!

踵をできるだけ高く持ち上げます。