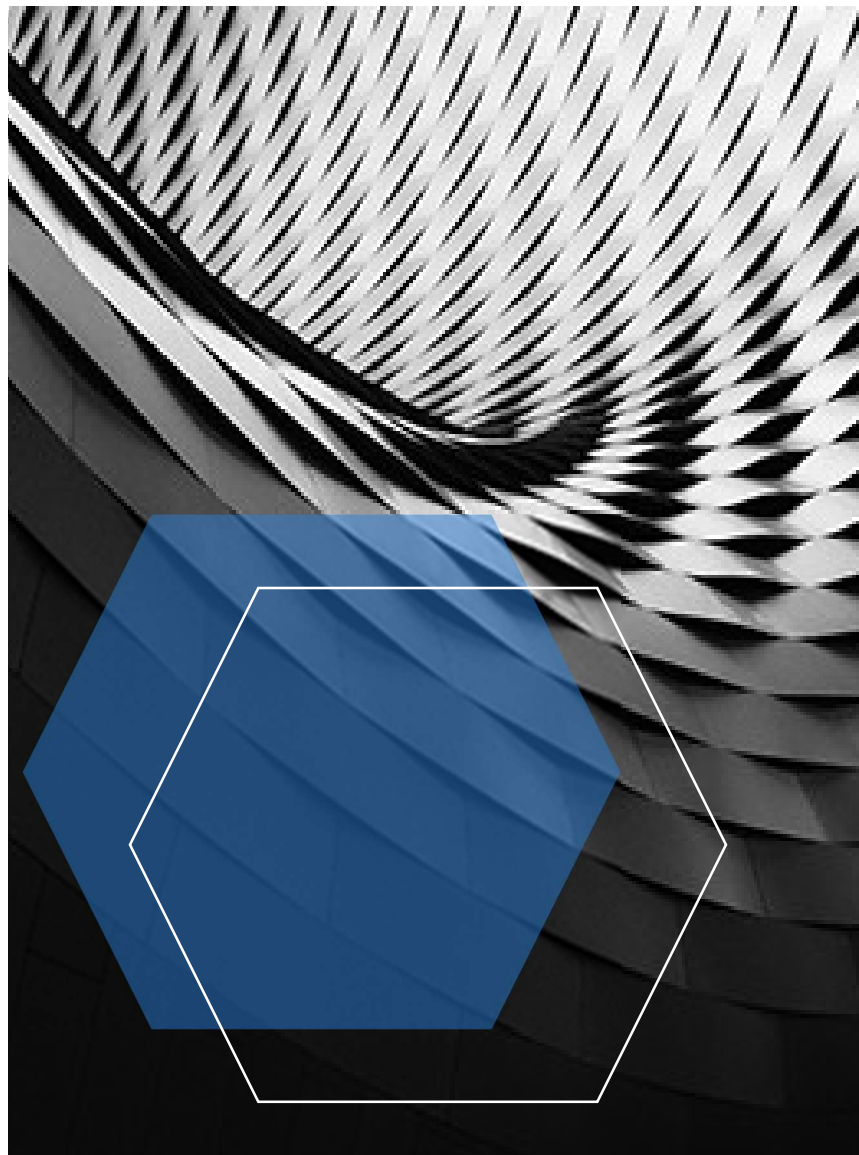


弘江の歴史散歩

歴史大好きの院長のエッセイ

関ヶ原その 1

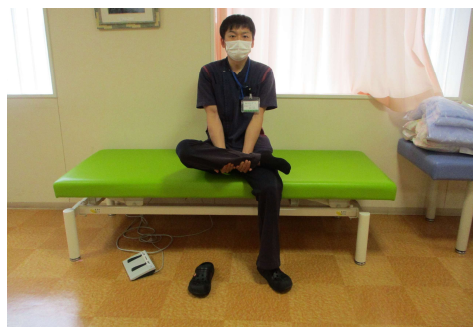


自宅で出来るフレイル～椅子でする運動～

何歳でも運動器の機能は維持・向上できる！～バランスを保つには～

加齢とともに筋肉量や筋力は減少しますが、“年だから”とあきらめないでください！ 最近の研究では、たとえ高齢であっても習慣的に運動を行うことで運動器の機能は向上することがわかっています。

今回の運動は「**股関節を開き、膝関節をねじり、下肢の外側を十分に伸ばすとあぐらの姿勢が楽にとれて、床に足を下ろしたときの姿勢に余裕ができる**」ことを目標にします。



①足首を抱える

右手で右足を下からしっかり抱えます



②足首を持ち上げる

ゆっくり持ち上げ踵をへそに引き寄せ
15-20 秒間静止します。



③さらに持ち上げる

無理のない程度の高さまで持ち上げ、静かに下ろします。