

# いつまでも元気に 自分の足で歩くための運動

歩く時、前屈みの姿勢で足をすったり、歩幅が狭く歩く速度が遅くなったという特徴が見られたら、意識的に歩行能力を高める運動を行う必要があります。歩行が困難になると家に閉じこもりがちになり、精神的にも落ち込みやすくなります。歩行は単なる移動手段だけではなく、生きがいや社会へ出て行くための活力にも繋がる大切な行動なのです。ペットボトルを使って、家でもできる筋力トレーニングを始めましょう。

## ポイント

立ってやっても、座ってやっても構いません。無理のない体勢で行ってください。



## ◆ペットボトル体操

ペットボトルに水またはぬるめのお湯を入れます(500ml入りのボトルで十分です)。

- ①片足の膝を高く上げ、膝の下からペットボトルを通してまわします。内側から外側へまわすのを10～20回程度行います。反対の足も同じように行います。階段の昇降時に使う筋肉を鍛えます。
- ②お腹の前と背中の方でペットボトルを持ち替えながら、胴体の周りをまわします。右回り、左回りそれぞれ10～20回程度行います。その時腕はなるべく伸ばして、身体から遠い位置でペットボトルを持つことが理想です。背筋の運動になります。
- ③右手でペットボトルを持ち、右肩の上から背中にまわします。左手で背中の左下からペットボトルを取ります。10～20回程度行ったら、反対の手でも同じように行います。三角筋、広背筋などを動かす運動です。

※腰痛等持病がある方は医師に相談の上、行ってください。また高齢者は介助のもと行うようにしてください。

※体調が優れないときは無理をせず、自分のペースで行うようにしてください。