

若返り(老化)予防 筋力体操

どの運動も呼吸が大切です。力を入れるときは息を吐きながら行いましょう♪

外傷再建センター部長 岡崎裕司 医師

椅子に座って できる



① 足の指と踵（かかと）をしっかり床に置いて、土踏まずが持ち上がるように足趾をぎゅっと締めます。靴の中でも土踏まずが浮き上がっていることを意識してください。



② 肛門を締めて椅子の座面から殿筋に力はいりお尻が浮く感じを感じてください。

③ 背筋を伸ばして、両手を頭の後ろに組みます。肩甲骨の間が狭くなるように胸を広げて息を思いっきり吸います。肋間筋と横隔膜を意識して胸を広げます。

④ 両手で頭を前におしだし、頭は両手を後ろに押し出すように力を入れます。この時、喉で唸るように声を出しながら下腹を凹ませながら息を吐きます。

⑤ これらの動作を一緒にできれば5秒以上、10秒ぐらい行います。余裕があれば肩甲骨の間を開けたり閉じたりを腕を回しながら10回行いましょう。

※これを一日20回、3ヶ月行ってください。

立ち座り (洋式トイレや椅子への座位：安全なスクワット)



① 座ったり立つときに、すぐに座ったり、立ち上がりせずに2秒間、座面から2cm空けた状態（左の写真）で維持してゆっくり座り、立ち上がりましょう。

② 膝関節が自分のつま先より前に出ていると膝が返って悪くなります。腿裏の筋肉（大腿二頭筋）が固くなるのを確かめながら行うとより効果的です。

踵落とし体操

● 軽く踵が浮くようにつま先立ちをして足趾で床をしっかり踏みしめましょう。踵をある程度勢いよく下ろします。信号待ちや、台所で立っているときなど暇なときにドンドンしましょう。

片脚起立体操

● バランスが悪い時は、何処かをつかまりながら良いので、片脚起立を左右各1分間を1日に3回繰り返します。

口腔内ケア



何か食べた後、歯間ブラシで掃除してから歯ブラシに歯磨き粉付けて歯茎を軽く擦る様に歯を磨きます。すぐに吐き出さず、液体歯磨き粉を入れてグチュグチュ右のほっぺ、左のほっぺ、真ん中と各50回行います。かなり大変です。

この時に洗面台に両手をついて斜め腕立て伏せを行います。両方やることで気が紛れ、少し楽に出来ます。この時、足の指に力を入れて、肛門を締めると体操として完璧です。

「若返り(老化)・認知症予防のための筋力体操」動画はこちら

