健康寿命をのばそう!!

空いた時間で 筋トレ ロコモ予防運動

片脚で立つだけの単純な運動ですが、メリットはたくさん。普段意識することのない足裏全体を使うので、踏みしめる力がつき、バランス力の向上につながります。さらに、股関節に適度な圧力をかけることで、大腿骨頸部の骨密度改善にも効果があります。毎日続けて強い骨・脚を作り健康寿命をのばしましょう。

強い骨・バランス訓練。運動機能を鍛えましょう!

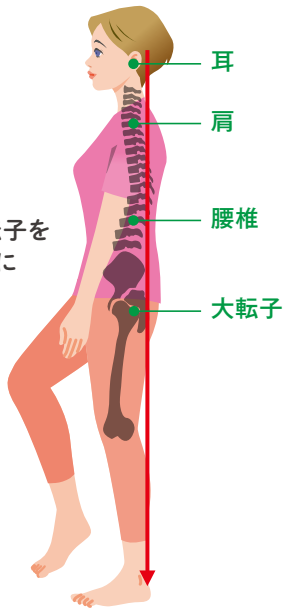
佐々木整形外科 麻酔科クリニック
院長 佐々木 信之先生

骨を鍛え バランス能力もアップ 1分間 開眼片脚立ち

動画を見ながらチャレンジしてみましょう!

目標 1日、左右各1分間を3セット

約53分間の歩行に相当する運動量!



耳・肩・腰椎・大転子を真っすぐ保つように立つ

必ず、テーブルや壁に手指をついて行う

つかまっている方の脚を10cm程度上げる

足裏全体を使ってしっかり立つ

できるだけ静止できるように頑張ってみましょう。