

転倒・腰痛予防!「いきいき健康体操」

- 体調がすぐれない場合などは、無理をしないようにしましょう
- 周囲が危なくないか、確認しましょう

監修 東京大学医学部附属病院 22世紀医療センター
運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座 特任教授
医学博士 松平 浩

この体操および解説書は、令和元年度厚生労働科学研究補助金 労働安全衛生総合研究事業「エビデンスに基づいた転倒予防体操の開発およびその検証」の一環として制作したものです。



3 肩甲骨寄せ

15ポーズ!!
公開中

肩甲骨を動かしつつ、猫背になりがちな姿勢を整える体操です。
肩甲骨周りがほぐれ、姿勢がよくなれば、転倒予防と腰痛予防の両方に役立ちます。



小さく前ならえ



手の平を上



腕を開く

顎を軽く引き、耳が肩の真上にくる位置を目安に手の平を上にし、胸を軽く張りながら腕を開きます。お腹が出ないように、おへそから5cm下の丹田を意識するようにしましょう。

5 手首のストレッチ



曲げていることが多い肘と手首、そして指をしっかり伸ばします。
バランスを崩してとっさに手を着いた場合などに、手首や肘を痛めないように柔軟性を確保しておきます。指が曲がらないようにして行いましょう。また肘を突き出すようにするとさらにストレッチできます。肩が上がらないように気をつけましょう。肘の痛みの予防にも役立ちます。

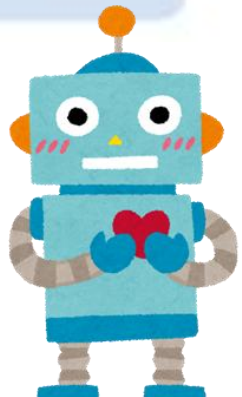


CHECK POINT

✓ 肩を上げずに行っているか

✓ 肘と指もしっかり伸びているか

7 美ポジバランス



上のQRコードから
全体も見られるよ!
わたしは「7. 美ポジバランス」が
お気に入り☆