



楽に立ち上がれるようになるための体操

加齢による身体機能低下で困難になる動作に立ち上がりがあります。日常生活で頻繁に行われる動作であるため、立ち上がりが大変になると生活に支障が出てきます。立ち上がりやすくするために一番大切なのは筋力を強くすることです。



立ち上がり動作を改善するためには、スクワットののような運動で左図の赤丸で示した**太ももとお尻**の筋を鍛えることが効果的です。しかし既に筋力低下がある場合は立ち上がり動作自体が難しくなります。その場合は寝ながら行える筋力トレーニングが有効です。

そこで今回は立ち上がり動作を楽にする体操を椅子で行うものと寝ながら行えるもの2つを紹介します。

1. 椅子からの立ち上がり体操

一つ目の体操は立ち上がり動作自体は出来るけど、辛いなぁという方に有効な体操です。



①椅子に浅く腰かけて、骨盤を立て背筋を伸ばします。足は肩幅に開きやや外側に向けます。両手は膝の上に置きます。



②お辞儀をするように骨盤から上半身を倒します。



③上半身を倒したまま立ち上がり、膝は完全に伸ばさず手前で止めて座ります。

効果・・・太ももとお尻の筋力アップ

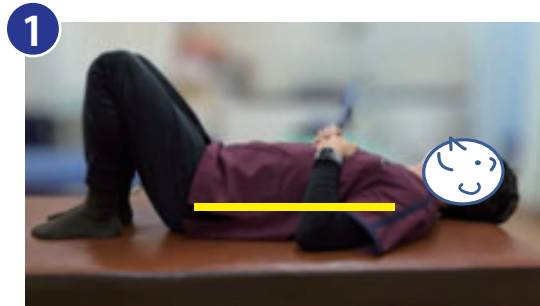
回数・・・10回 2～3セット 1日2～3回

注意点・・・立ち、座りとも2秒かけてゆっくり行います。



2. 寝ながら行うお尻の体操

二つ目の体操はお尻の筋力が落ちたため立ち上がりが難しい方の運動です。



① 畳もしくは床の上にヨガマット等を敷き、写真のように足の裏は床につけて膝を深く曲げて寝ます。腕は胸の前で組みます。



膝は90度程度を目安として痛みなくご自身で最大に曲げられるところで良いです。



② 腰は反らないでお尻をしめてお尻を地面から持ち上げます。



膝を深く曲げた状態でのお尻上げ体操が、実際の立ち上がり運動に近い筋活動になり、立ち上がり改善に効果があります。

効果 お尻の筋力アップ

回数 10回 2~3セット 1日2~3回

注意点 2秒かけてゆっくりお尻を持ち上げます。

運動は週1回行うと現状維持、週2回行うと筋力増強効果があるという研究があります。そのため週2回、可能ならそれ以上運動をして頂くと効果があり、立ち上がりやすくなるので是非この運動を3か月程度試してみてください。