平成26年（2014年）6月7日 京都新聞 夕刊 連載

SPORTS

スポーツ広場

トレーニングらいふ ⑨

前回の開脚の柔軟チェックはどうでしたか？

今や日本人の平均寿命は約84歳となり、体も長期間使う時代となりました。それに伴い運動器の障害が増加して、特に要介護になる危険性の高い状態を「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」、通称「ロコモ」と呼びます。ロコモはメタボや認知症とともに健康寿命短縮の三大要因と言われ、最低限の日常生活動作（ADL）すら自立して行えなくなると要介護状態へ…となります。このような状態を防ぐために予防、早期発見・早期治療が重要です（基本的には整形外科医等、専門家の指導のもと行って下さい）。簡単な柔軟チェックで状態を把握し、体操をして健康寿命を伸ばし、自己管理能力を高めましょう。

動き幅広い「開脚前屈」

体の柔らかさチェック

今回の柔軟チェックは「開脚前屈」です。開脚のように左右の動きだけではなく、上下、左右、前後の動きが加わります。空間全体に範囲を広げましょう。ではチェックしましょう。両足を開き座ります。そのまま前に体を曲げます＝写真①。肘が床につきますか？

５「とても柔らかい（顎が床につく）」床についた状態からバンザイをして起き上がれるかチェックしてみましょう。起き上がれない人はトレーニング！

４「柔らかい（おでこが床につく）」身体にゆとりがあるレベル。スポーツを行う人は４レベルが目標。

３「普通（肘が床につく）」基礎レベル。日常生活にゆとりのある身体を目指しましょう。

２「硬い（手が床につく）」日常生活でゆとりがないレベル。傷害予防のため基礎レベルを目指しましょう。

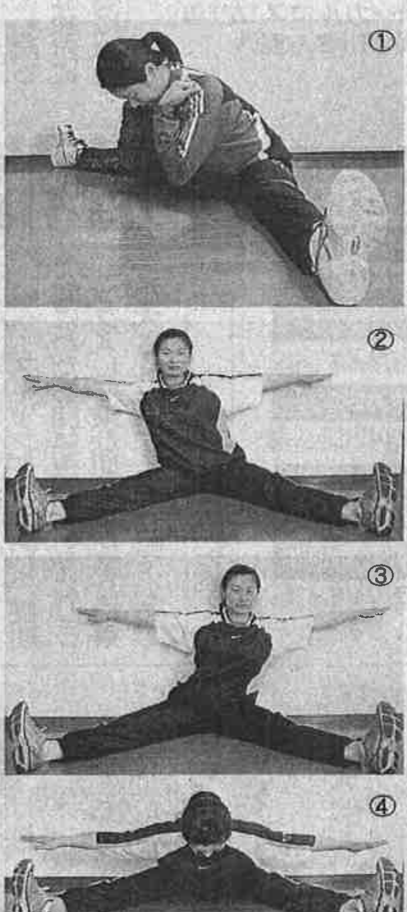
１「とても硬い（手が床につかない）」ケガ人レベル。早急に改善しましょう。

〈健康アップ体操〉

気をつけの姿勢で８カウントです。無理のない範囲で最初は丁寧に、徐々にリズムよく。壁に背をつけて脚を開いて座ります。身体を起こして腕を横に伸ばします。１～４で股関節から左右交互に２回ずつ体を揺らします＝同②③。５・６で体を前に倒し、７・８で元の位置に戻ります＝同④。うまく出来ない方や場所が限られている場合には、椅子に座って行いましょう。

柔軟チェックと健康アップ体操は子供から大人まで、できます。家族や友人とお互いにチェックし、みんなで健康に過ごしましょう！

（日暮恭子・ブライトボディアスレチックトレーナー）



これまでに紹介した健康アップ体操などを「ブライトボディ」ホームページで動画などを使って紹介しています。アドレスは以下の通りです。
http://www.bb1992.com/tra_life/index.html