

県民の皆様こんにちは！

このページは、私たち薬剤師が薬剤師の目線で、県民の皆様に関心を持って日々明るく元気な生活を送って頂けるよう、お伝えしたいことを掲載していくページです。

お薬のことはもちろん、お薬以外のことでも県民の皆様にとって必要な情報を少しずつ発信していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

「転んでもケガをしない体づくりをしよう！」

冬のこの時期は、気を付けて歩いているつもりでも転びそうになることはどうしてもあります。そのような時に転倒しないために、また万が一転倒してしまっても大きなケガにつながらないように、日々筋肉の柔軟性や関節の可動域をアップしていきましょう。

●【腰と股関節の筋肉を柔らかくしよう】

- (1) 仰向けに寝て、両手をゆったり広げ、両膝を立てます。
- (2) 膝を立てた姿勢から腰の筋肉を伸ばすように意識して膝を倒します。
- (3) 痛いところまで倒さずに止めてそこで5秒間数えます。(息を止めないように気をつけましょう)。
- (4) ゆっくり戻して、左右交互に4回ずつ、計8回行います。

●【お尻の筋肉を伸ばしてみよう】

- (1) 仰向けに寝て、片方の膝を立てます。
- (2) もう片方の足のかかとを立てた足の膝の上に乗せます。
- (3) 乗せた足のくの字の間から片腕を通し、立てた方の膝を両手を組んで抱えます。無理のない範囲でお尻の筋肉を伸ばすように意識して膝を抱えてください。
- (4) ゆっくり戻して、左右交互に数回ずつ行います。

●【背中と腰の筋肉を柔らかくしよう】

- (1) 肩に力をいれずにリラックスして座って、両手を組みます。
- (2) 床に手をつけるように体をゆっくりと曲げます。
- (3) その位置で5秒保ちます(息を止めないように気をつけましょう)。
- (4) ゆっくりと戻します。

●【ふくらはぎ周囲の筋力を強化しよう】

- (1) いすの背に手を添えて、肩幅に足を開いて立ちます。(転倒防止に必ずいすなどを用意しましょう)
- (2) 両足のかかとをゆっくりとあげていきます。
- (3) かかとを浮かせたまま5秒保ちます(息を止めないように気をつけましょう)。
- (4) ゆっくり戻して、これを5回行います。

●【お尻や太もも後ろ側の筋力を強化しよう】

- (1) いすの背に手を添えて立ちます(転倒防止に必ずいすなどを用意しましょう)。
- (2) いすにつかまったままで、片足ずつ膝を伸ばしたまま後ろへ上げていきます。
- (3) 床から 10cm 程度上がったところで 5 秒間止めます(息を止めないように気をつけましょう)。
- (4) ゆっくり戻して、左右交互に 5 回ずつ、計 10 回行います。

●【片足立ちで足全体の筋力やバランスを強化しよう】

- (1) いすの背に手を添えて、肩幅に足を開いて立ちます(転倒防止に必ずいすなどを用意しましょう)。
- (2) 膝を少し曲げます。
- (3) 片足にしっかり体重をかけてから、反対の足を少し上げます。
- (4) 安定してから静かに手をいすから離して 5 秒数えます。
- (5) ゆっくり戻して、右左 5 回ずつ、計 10 回行います。

あまり気負わずに、体を横にしながらできる運動から始めてみましょう。