

職場で
家庭で
できる

かんたん
ストレッチング

筑波大学体育系教授
久野 譜也

股関節の痛みを予防する

股関節の痛みの原因の一つに肥満があります。二足歩行の人間は、もともと股関節や膝に負担がかかりやすいのですが、肥満になるとかかる負担がさらに大きくなります。もう一つの原因は、「使わないこと」です。若いころは遊んだりスポーツをしたり、股関節をよく動かしていますが、加齢とともにだんだんと動かす機会が少なくなり、使わなくなると股関節の動く範囲が狭くなり、その状態で動かそうとすると痛みが生じてしまうのです。

股関節を守るためには、肥満を解消し、身体に筋肉をつけ、股関節を柔らかく保つ必要があります。ここでは、股関節周辺の筋肉を伸ばすストレッチングを紹介します。痛みや違和感を感じない範囲で行ってください。また、通院している方は主治医の指示に従ってください。

股関節まわりを伸ばす



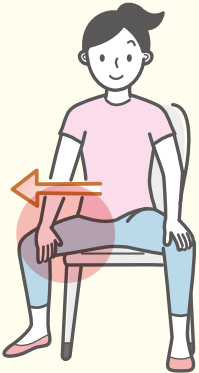
- 1 仰向けになり、片方の膝を立てます。
- 2 立てた膝の内側に手を添え、ゆっくりと外側に倒します。
- 3 心地よい張りを感じるところで10～20秒保持します。

腰とお尻



- 1 両膝を立てて座ります。
- 2 背筋を伸ばし、ゆっくりと腕で膝を支えながら上体を後方にひねります。
- 3 腰とお尻が心地よい張りを感じるところで10～20秒保持します。
※無理に腰をひねりすぎないように注意。

股関節をひらく



- 1 椅子に浅めに腰かけ、動かす脚を少し上げます。
※背もたれにもたれず、背筋を伸ばす。
- 2 上げた脚の内側に手を添え、心地よい張りを感じる程度まで外側に開きます。
※上体が傾かないように。
- 3 内側に添えた手で軽く抵抗を加え、その手を押し返すようにゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- 4 左右交互に10回行います。

からだ年齢
-10歳

3か条

食事編

- 「ベジ・ファースト（食事は野菜から）」で血糖コントロール
- カラフルな食材を組み合わせ、抗酸化力を高める
- 過食・早食いは老化のもと！腹八分目をめやすにゆっくり食べる

現在、日本の平均寿命は男性80.50歳、女性86.83歳ですが、残念ながら、平均で約10年間は健康上の問題で日常生活に制限が生じています。高齢期にすこやかに暮らすためには、からだを若く保つことがたいせつです。からだ年齢が実年齢よりも10歳若くなるよう、チャレンジしてみませんか？

食事で、
からだ年齢-10歳

CHALLENGE -10

めざせ！
からだ年齢
-10歳

毎日の食事、あなたは何かから食べはじめますか？生活習慣病を引き起こす「肥満」や、肌の弾力を低下させる「糖化」を防ぐには、食事の最初に野菜を食べて血糖値の上昇を抑えることが大切です。過食や早食いも血糖値を急上昇させるので、腹八分目をめやすにゆっくり食べるよう、意識しましょう。

また、ストレスや紫外線などで生じる活性酸素は、からだの細胞を傷つけて老化を促進させます。緑黄色野菜やくだものなど、カラフルな食材をたっぷり摂って、抗酸化力を高めましょう。人のからだは日々食べたものでできています。若々しさや美肌をキープするために、食事の内容や食べ方に気をくばりましょう。

抗酸化に役立つ食材

赤パプリカ
ゴボウ
小松菜
ニラ
アボカド
鮭
緑茶
大葉
ニンニク

