

骨粗鬆症予防に有効な運動

①かかと落とし



かかとを上げて落とすと、骨に直接刺激が加わり、骨密度アップにつながります。

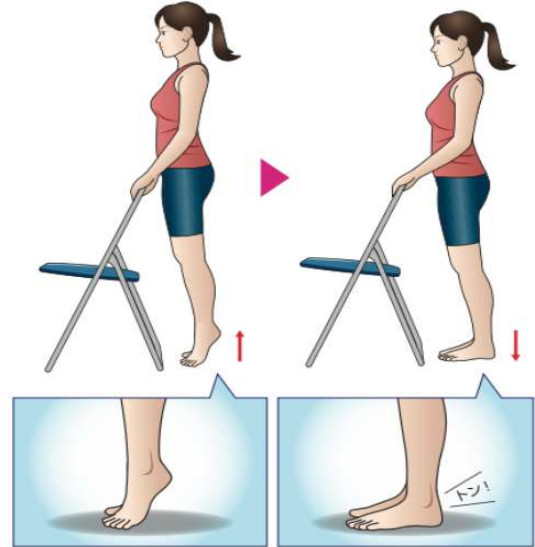
非常に簡単な動作ですから、年配の方にもおすすめです。

慣れてきたら、歯磨きをしながら、洗濯物を干しながら、実践してみてくださいね。

”ながら体操”として取り入れることで、より続けやすくなります。

① かかとをストンと落として、床を踏み鳴らす

② かかとの上げ下ろしを5～10回繰り返す



②片足立ち

片足立ちは、バランス能力や下半身の筋肉を鍛えるトレーニングになります。

片方の脚で立つだけなので簡単そうに思えますが、やってみると意外と難しいもの。

特に筋力が弱まっている方は、ふらついて体勢がキープしにくいはずです。

怪我防止のために机のそばで実践し、徐々に筋肉を鍛えていきましょう。

① 机のそばで、両目を開けたまま立つ

② 片脚を床につかない程度に上げて、1分間キープする

※ふらつく場合は、机に片手をつきましょう。

③ 反対側の脚も同様におこなう

④ 左右1分ずつ、1日3回続ける

