

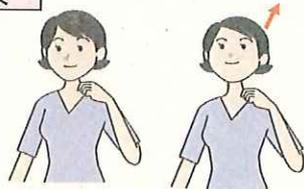
# ★らくらくかんたん、スッキリ爽快 体のメンテナンス体操



## ①首のメンテナンス体操

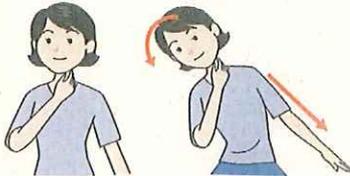
### 1 首つまみ伸ばし

親指と人差指で首の斜め前にある太い筋「胸鎖乳突筋」を軽くつまみ、息を吐きながら頭を後ろに倒し首をゆっくり伸ばし、戻しを3～5回程度繰り返します。左右行います。



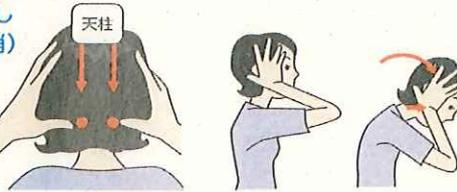
### 2 首横伸ばし (腕のしびれも解消)

手指を反対側の首の真横に縦に当て、肩を十分下げながら首を反対側横に倒して戻す動作を5回程行います。首真横深部にある「斜角筋」の緊張が原因である腕のしびれが解消・軽減できます。



### 3 指押し頭前たおし (眼精疲労も解消)

眼の疲れに効くツボ、「天柱」に親指を当て、四指は測頭部に当て、息を吐きながら頭を前に倒し、5秒程押し、一気に指の力を抜いて元に戻します。5回程繰り返します。



## ②肩のメンテナンス体操

### 1 ツボ押し引き肩後ろ回し

鎖骨下真中にある呼吸系のツボ「氣戸」、「中府」を四指で押しながら斜め下に引き、肩を4回後ろに大きく回します。左右行います。



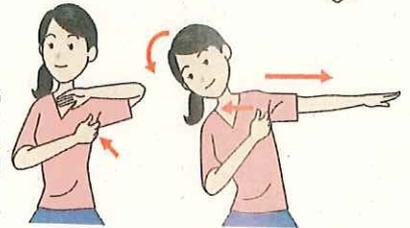
### 2 ツボ押し肩前回し

肩のほぼ真中にある肩こり特効のツボ「肩井」を四指で強く押し込んだまま、肩を大きく前に4回程度回します。左右行います。



### 3 脇の下押し込み 首腕伸ばし

脇の下を四指で4回押し込み、次に脇の下の前をつかみ、内側に引っ張るように伸ばし、息を吐きながら、上げた腕を水平に4秒程伸ばし、頭を反対側に倒します。これを4回程行います。左右行います。



## ③腰のメンテナンス体操

### 1 腰反らしストレッチ

イスの座の前端に座り、腰痛解消に効果的なツボ志室(しじつ)・・・おへそのまゝから左右外側に指幅4本分)を親指で軽く押しこみながら30秒～1分程腰を反らし続けます。息を長めに吐きながら、止めないように注意。



### 2 脚裏ストレッチ(左右)

片脚を前に伸ばし、踵をついてつま先を立て、上体をまっすぐにしたまま、前屈し、踵からお尻、さらには腰まで伸ばします。



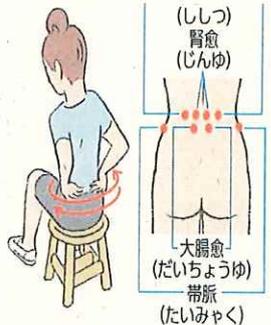
### 3 横向き大腰筋ストレッチ(左右)

横向きでイスの座面前半分に座り、前後に大きく脚を開き、足の付け根(そけい部)を伸ばす感じで伸ばし、さらに無理なく上体を捻ります。



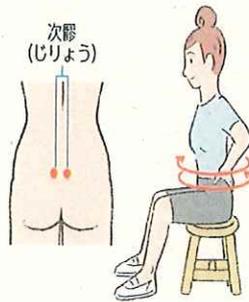
### 1 腰ツボ押し腰回し

腰痛に効果のある腰の4つのツボ(腎愈・志室・大腸愈・帯脈)を左右の手の四指で軽く押しこみながら、腰のウエストラインを円を描くように、左右10回づつ回します。(ツボの位置は正確でなくても、効くと感じる場所なら効果が期待出来ます)



### 2 お尻ツボ押し骨盤回し

お尻の仙骨の左右斜辺の中央部にある腰痛特効のツボ、次膠(お尻のえくぼの辺り)を四指で軽く押しこみ、親指は腰骨の前縁辺り(親指の届く範囲で可)を押しこみ、お尻をイスの座に押し付ける感じで左右10回づつ回します。(ツボの位置は正確でなくても、効くと感じる場所なら効果が期待出来ます)



## ④足のメンテナンスマッサージ

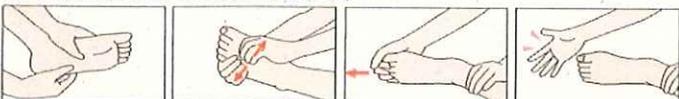
### 1 足の反らし・曲げ・ひねり

足指部全体を手で覆うように握り、つま先を5秒ほど反らせ、持ち替えて5秒ほど手前に曲げ、これを4往復行い、続けて足の両サイドを両手で挟むように握り、足裏を天井向きに絞るようにひねり、持ち替えて逆にひねります。これも4往復行います。(左右)



### 2 足裏と甲のマッサージと伸ばし

足裏を両手の親指でまんべんなくマッサージ(指圧)します。次に、甲側も、中足骨の溝を四指で押し開くような感じでまんべんなく行います。最後につま先をつかんで締め付けたまま5秒程引っ張り、ポンと抜きます。(左右)



### 3 足裏たたき

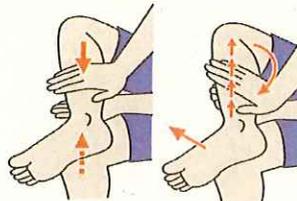
最後に足裏を上向きにして、同じ側の手で握りこぶしをつくり、強く20回程叩きます。(左右)



## ⑤膝・脛・ふくらはぎのメンテナンスマッサージ

### 1 外すねの両手引き

両手を揃えて外すねに指を引っ掛けのように掛け、体重を後ろにかけて手前側に強く引きます。これを足首から膝方向に4回ずらして行い、すね全体を片道4回行います。



### 2 ふくらはぎのはさみ持ち上げ・押し下げ

両手で上下にふくらはぎを強く挟み、そのまま上に持ち上げます。これを足首から膝裏方向に4回ずらして行い、ふくらはぎ全体を片道3回行います。次に手の上下を逆転し同様に、押し下げを片道3回行います。

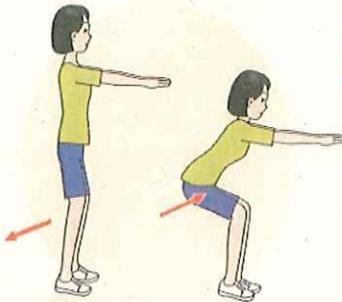
### 3 膝ツボ指圧+膝曲げ伸ばし

両手の親指を膝蓋骨の斜め下内側のくぼみ「内膝眼」と斜め下外側のくぼみ「外膝眼」にあて、両手中指と薬指は膝裏真中にある「委中」にあて、10回程3点を押し、続けて10秒間押し込み、さらに押し込んだまま膝を10回程曲げ伸ばしします。



# ★毎日のらくらくかんたん筋カトレーニング

## ①脚筋の筋トレ



### 1 スローハーフスクワット 【大腿四頭筋(髌筋・背筋)】

最も重要度が高いとされる筋トレ。立位で両手を前に伸ばし、膝から下を垂直に保ったまま、5秒間でゆっくりと太腿が水平になるまで腰を落とし、ゆっくりと5秒間で戻す動作を10回程度行います。(戻した時膝が伸び切らないように注意)



### 2 スロー膝伸ばし曲げ 【大腿四頭筋・膝関節血行促進】

イスに座ってシンプルに膝を伸ばし曲げをスローで反復します。片脚を5秒間でゆっくりと伸ばし、5秒間でゆっくり戻す動作を10回程度スローで行います。終わったら反対側も同様に行います。

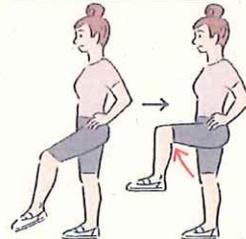
★「スロー筋トレ」とは、ゆっくりと4秒程負荷をかけ、ゆっくりと4秒程かけて戻して1回を行い、繰り返す筋トレ方法ですが、筋肉に休みを入れないで負荷をかけることで、血流が制限され、無酸素状態になり、強い負荷がかかっていると多量の乳酸を発生させ、それが成長ホルモンの分泌を促し、低負荷でも高い筋増強効果が得せれるとともに、成長ホルモンは体脂肪分解を促進し、若返り効果も期待できますので、非常に効果的な筋カトレーニングの方法だといえます。

### 3 膝組み拮抗上下 【大腿四頭筋・大腿二頭筋】

両脚を組み、下の脚を上げる力と、上の脚でそれを押さえるように6~7割の力で拮抗させ、その状態でゆっくりと5秒間かけて10cm程度の上げ下げ動作を10回程度スローで行います。終わったら上下を組み替えて同様に行います。



## ②立って体幹筋トレ



### 1 片脚立ち足上げ下ろし

●大腿四頭筋・大腰筋

腰に両手を当て、片脚立ちになり、上げた脚を45度から4秒かけてゆっくり90度まで上げて、4秒かけてゆっくり戻します。5~10回程度無理なく行いましょう。反対側の脚も同様に行います(0度~45度でも可。転ばないように注意して、壁際や机のそばなどで行いましょう)。

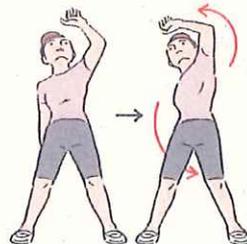
### 2 片側ツイスト

●外腹斜筋・大腰筋

片脚を浮かした状態から、ゆっくりと4秒かけてツイストし肘と膝をクロスして近づけ、ゆっくり4秒かけて戻し、片側だけでできれば足を床につけずに繰り返します。5~10回程度無理なく行いましょう。反対側の脚も同様に行います(肘と膝がつかなくても可。転ばないように注意して、壁際や机のそばなどで行いましょう)。



★「筋トレ」は、生涯の健康生活に必須の習慣です。「気合いを入れて」とか、「きつい負荷をかけて」と捉えずに、「気楽に」、「やや楽な程度に」、「いつでもどこでも」、「1分程度」くらいに考えて行うと良いでしょう!



### 3 背中反らしひねり

●背筋

脚を肩幅の倍程開いて立ち、無理なく腰を反らした状態から、下側の手を逆側の膝裏にタッチするような方向にゆっくりと4秒かけて反らして捻り、ゆっくり4秒かけて戻し、片側だけ繰り返し行います。5~10回程度無理なく行いましょう。反対側も同様に行います(手と膝裏がつかなくても可。腰痛のある人や痛みを感じる強さでは行わないようにしましょう)。

## ③イスに座って体幹筋トレ



### 1 エアツイスト 【腹筋全般】

両手を頭の後ろで組み、背もたれに背中をつけず、両脚を床から浮かしたままツイスト運動を10往復行います。膝と肘はつかなくてもよいです。

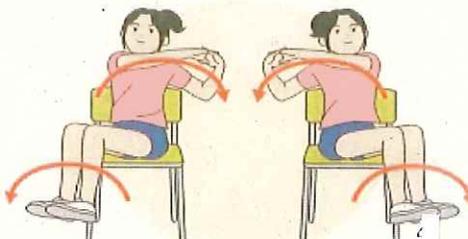


### 2 バックブリッジツイスト 【背筋】

両手を頭の後ろで組み、背中を反らした状態で、上体を最大限に、左右交互にひねる動作を20回程度行います。

### 3 スクイズツイスト 【体幹全般】

イスの座の前に座り、背もたれに背中をつけず、両脚を床から浮かしたまま(高く上げなくても少しでも浮かばよいです)、両手指を組み、その状態で左右交互にツイスト運動を10往復行います。



★「筋トレ」は、「骨粗鬆症」を予防して、転倒リスク、介護リスクを低下させる必須の習慣です!