



前号より

100歳時代を健康に歩く「1回10秒のひざ上げドリル」(後藤淳一著)

厚生労働省の調査によると、骨や関節、筋肉などの機能が低下するロコモティブシンドローム(運動器症候群)の症状がある人は、全国で推定4700万人。健康寿命をおびやかす要因として、警笛が鳴らされています。腰やひざ、股関節の痛みを訴える人のなかには、レントゲンやMRIを撮っても原因がわからない、というケースも。

「年だからしかたがない」と、湿布や注射でなんとかやり過ごしている人いるでしょう。

実は、立ち方の改善がこうした悩みをラクにするカギだとはあまり知られていません。正しい立ち方、歩き方を実践すれば死ぬまで自分の足で歩けます。

立ち方を変えれば、痛みがやわらぎます。動きを変えれば、疲れにくくなります。

正しい姿勢を身につける、一日5分の立ち方ドリル.....正しい姿勢を身につけるため、

「肩甲骨伸ばし」「骨盤の前後運動」「ひざ上げ」「肩甲骨伸ばし×ひざ上げ」「いすスクワット」

「かかとの上げ下ろし」「つま先の上げ下ろし」「その場足踏み」などの運動をしてみてください。

シンプルな動きのなかに体に負担をかけない立ち方の要素が詰まっています。

はじめからできる人はごくわずかですが、練習を続けるうちに誰でも必ずできるようになります。さらに続けていけば、立ち仕事が楽になったり、疲れにくくなったり、腰痛などの体の痛みが軽減していくことも期待できます。

次号に続く

3月の講習会

【3回目ワクチン接種会場→体育館駐車場使用できません】

※メタックス体育館はだのけやき広場 9時30分集合

3日(木)・8日(火)戸川公園(おかめ桜) 現地9時30分集合・17日(木)・22日(火)

4月の講習会

※メタックス体育館はだのけやき広場 9時30分集合

7日(木)・12日(火)戸川公園(チューリップ) 現地9時30分集合・21日(木)・26日(火)

申込み



4月3日(日) 特別お楽しみNW: 山北の桜と洒水の滝

山北駅9時40分集合.....弁当持参

お願い

◆秦野駅発9時06分→新松田駅着9時16分のりかえ松田駅発9時27分→山北駅着9時34分

します!!

◆山北駅発12時53分→松田駅着13時01分のりかえ新松田駅発13時19分→秦野駅着13時30分



カルチャーパーク陸上競技場
(50m歩幅測定)



2022・2・22(火)戸川公園

(編集) 秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ

代表 村上政司 0463(79)-0558