

緊急事態宣言はしばらく続きます
長期の闘いを想定した生活を考えましょう

STAY
ステイ・ホーム
HOME!

家にいましょう

他人との接触を極力減らそう

巣ごもり対策

神経に働きかけて体の動きをよくする体操

体を左右に「くねくね」。足をあげて「がにがに」。ちょっと変な動きですが、全国各地の学校で体育の授業にも取り入れられています。

この体操、大人にもおすすめです。1日5分～10分、1週間体操を続けたところ、皆さんのふらつきが減り、大股で歩ける距離が伸びました。転倒のリスクが減ったと考えられます。そのメカニズムは、運動不足が続くと、筋肉を制御する「神経」が衰え、脳の命令が伝わりにくくなってうまく体が動かせなくなります。その状態を放っておくと、神経の数がどんどん減って行って、やがては転倒や寝たきりなどのリスクにもなります。

そんな運動神経のはたらきを改善させるのが、この体操です。脳の命令が体の末端まで届きやすくなり、全身の動きが良くなるのです。ハードな筋トレをしなくても、運動能力をキープすることはできます。



↑ 1週間の体操の前後で
大股歩きでもこの違いができました
～NHK 総合番組「ためしてガッテン！」より



「くねくね」体操のやり方

足を肩幅に開き、なるべく頭を動かさずに、腰を左右にくねくねと振るように動かす。

【ポイント】体が「くの字」になるようにイメージするのがポイントです。頭や腰の位置をしっかりと意識すると、より頭と体幹の筋肉を結ぶ神経が働くので効果的です。

「がにがに」体操のやり方

小刻みにジャンプしながら、左右交互に足をあげて、ひざとひじをつける。



【ポイント】力を入れて無理に足を上げようとせず、体の弾みを利用して足を上げることです。最初、あまり足が上がりななければ、ひじの位置を下げて行ってもOK。無理なくできるようになったら、徐々にひじの位置を高くしていきます。

この2つの体操を1日1セット、5分～10分でOK。なかなか外出しにくい時期ですが、家の中でできる健康ワザを是非お試しください！

※普段運動をしていない方やお年寄りにとっては、少なからず体へ負担がかかります（特に「がにがに」体操）。

※転倒や関節を痛める可能性がありますので、体力に自信のない方は絶対に無理をしないでください。また、運動をして痛みが出た場合にはすぐに中止してください。

くねくね・がにがに体操のデモ動画はコチラから
<https://www.youtube.com/watch?v=6kqMY4cyT0I>