

体重を 60kg として計算すると・・・

- ★ 頭はからだの 8% (約 5kg)
- ★ 片手は 5% (約 3kg)
- ★ 片足は 15% (約 9kg)
- ★ 体幹は 52% (約 31kg)

- ★ 頭は 11 ポンドの**ボーリングのボール**と同じ重さ
- ★ 首 (頸椎・7 個) 背中 (胸椎・12 個) 腰 (腰椎・5 個) さらに骨盤や足の骨が、その重たい頭を支え姿勢を保持しています
- ★ 骨はからだを支え、筋肉は収縮と弛緩を繰り返し、骨を動かすことでからだはスムーズな運動をしています

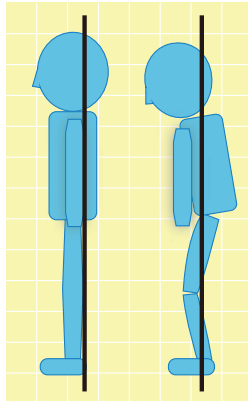
からだをゼロポジションにする

- ★ 関節や筋肉にかかる重力を最小限度に抑えることができ、血管や神経に対するストレスが軽減しやすくなります
- ★ 呼吸量が増え、**酸素量**が増し、疲労が回復しやすくなります
- ★ バランスが改善して歩きやすくなり、**転倒予防**が期待できます

もし姿勢が悪いと

頭が前に傾いている人は・・・

- ★ 下あごが前に突き出し、**首の骨にストレス**が。表情筋も垂れてきます
- ★ **手のひらが下を向く**と肩が前に下がりがやすくなり、背中の筋肉が常に緊張し、**血行が悪く**なります
- ★ からだが前に傾くと**腰や膝**にも負担がかかり**疲労**しやすくなります
- ★ 歩く時も足先に体重が集中するので、バランスが悪くなり、すり足歩行に。少しの**段差でつまずき**やすく**転倒の危険性**が高くなります



さあ 姿勢を正して

いきいき健康体操を始めましょう

解剖学的ゼロポジション Anatomic Zero Position



- ★ 両足を **14cm** 幅にひらき、足の**第3趾 (中指)**を正面に向け (やや内股)、第1趾 (親指) に重力を集中させます
- ★ 両手をひろげて肘を伸ばし、手のひらを正面に
- ★ 肩先、手先が体の**横一直線**になるまでひろげます
- ★ 胸を張り、骨盤をやや**前屈 (ヒップアップ)**
- ★ 頭が体の中心線上にあることを意識して正面を向き、あごを少し引き**鼻から**息を吸い込みます

【座っている場合】

- ★ 足の幅は同じく **14cm** ひらき、**両膝を閉じます**
- ★ 手のひらを**上に向け**大腿の上に置きます
- ★ 骨盤をやや**前屈 (ヒップアップ)**させ、胸を張ります

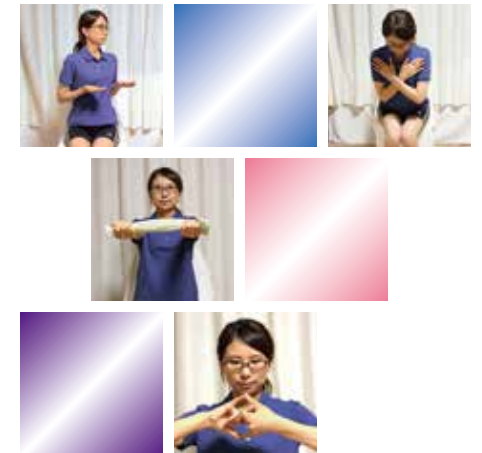


元気なうちからはじめよう

いきいき健康体操

～ 転倒予防は姿勢から ～

ひざ・腰の痛み その姿勢が原因かも？



## ペットボトルを使って下半身を鍛えよう



### 基本姿勢

両手の平を上に向け、  
太ももの上へ  
ペットボトルを足の間に置く

- ① 片足ずつ交互にペットボトルの上に足を乗せましょう



膝が  
開かない  
ように

左右4回 くり返す  
× 2セット

- ② 両足をペットボトルに沿わせ手は胸に抱き、  
上体を前に出しましょう



からだを  
前後に倒し  
膝が開かない  
ように

4回 くり返す  
× 2セット

- ③ ペットボトルを内ももにはさみ、  
両膝をギュッと合わせて10秒保持  
力を抜いてまた10秒保持

落とさないように



2回 くり返す

## タオルを使って上半身を鍛えよう

- ① タオルを下から握り肘を離さないように持ち上げる



4回 くり返す × 2セット

唇の  
高さに構えて  
まゆ毛の  
位置まで上げて  
下げて

- ② タオルを胸の幅に持ち替え、  
からだに当てたまま肘だけ開く、閉じる



4回 くり返す × 2セット

- ③ タオルを握り、肘を伸ばし左右に動かします



膝は  
閉じたままで  
背筋と腰を  
伸ばして

4回 くり返す × 2セット

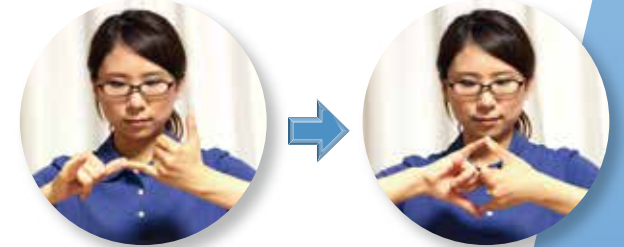
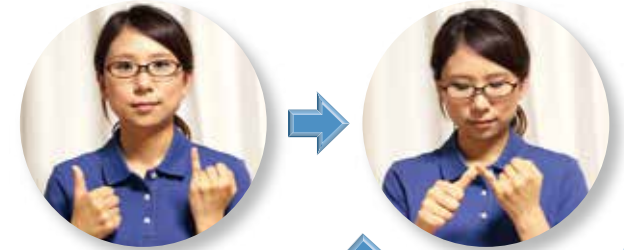
## 肩と指先の運動をしましょう

- ① 両手をしっかり横に広げ、  
手のひらを上と下に回転しましょう



10回 くり返す

- ② 親指と小指の先を交互に合わせよう



- ④ しっかりと指先を使い、  
認知症を予防しましょう