

# ロコフレ 予防体操

ロコフレ 予防体操

\*この体操で痛みを強く感じる場合は中止してください\*

今回のロコフレ体操では、加齢に伴う姿勢の変化に対応するための運動についてご紹介いたします。近年、加齢に伴って全身の姿勢が変化することが明らかにされています。特に、加齢に伴って猫背になることが分かってきています。

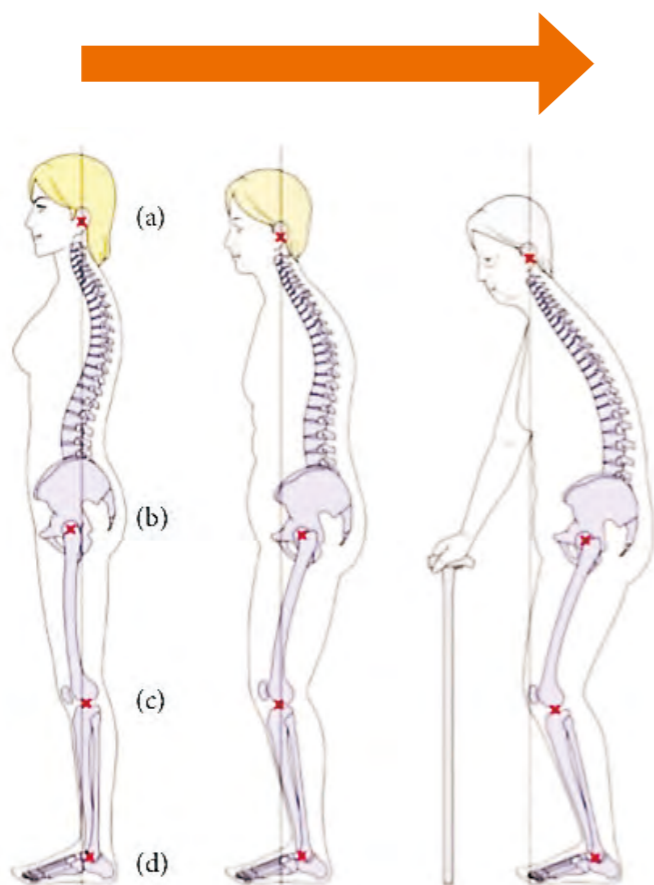


図1：加齢に伴う姿勢の変化 (Oshima Y., et al. 2020.)

猫背による姿勢の変化を補うために、骨盤が後ろに倒れたり、膝を曲げたりすることでバランスを取るようになります。

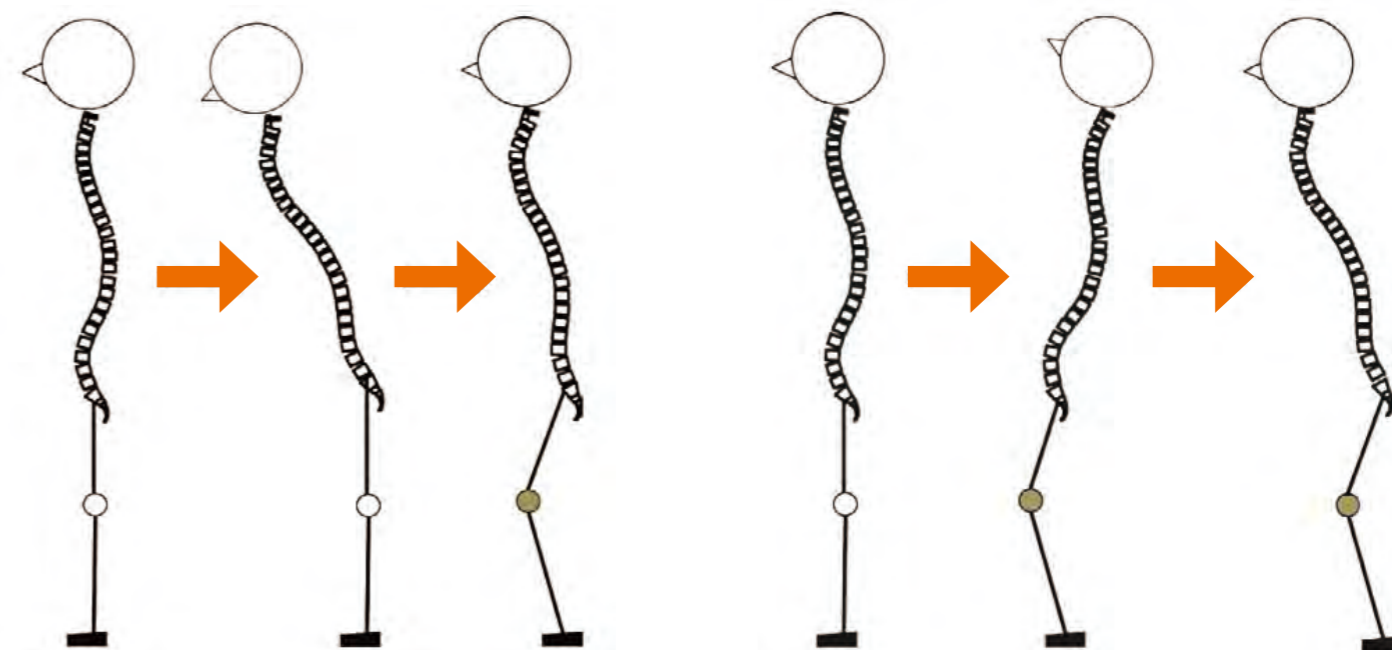


図2：背骨や膝によるバランスの変化 (Tauchi R., et al. 2015.)

最近では、このような姿勢の悪化にサルコペニア（筋肉量の減少）が影響することが明らかになってきました。そのため、背骨の柔軟性や筋力を保つことはとても重要になります。そこで、今回は背骨の柔軟性を促すための運動をご紹介します。

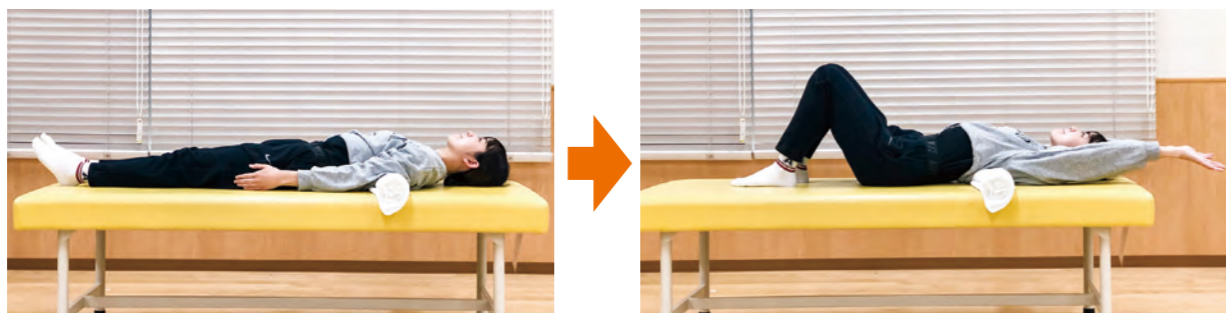


# ロコフレ 予防体操

ロコフレ 予防体操

\*この体操で痛みを強く感じる場合は中止してください\*

## 運動① 仰向けでの背骨の運動



- 丸めたタオルを背骨の真ん中あたりに置く。
- 腰が反り過ぎないように両膝を曲げる。腕を写真のように挙げ、息を止めないように呼吸を繰り返す。



### Point!

呼吸をする際は胸の前のほうを開くイメージで行います。腕を挙げる方向によって胸の開き方が変わるので、さまざまな方向へ動かしてください。

## 運動② 座位での柔軟運動



- 手を前で組み、息を吐きながら上体を後ろへ。みぞおちを中にしまうイメージで丸めていく。
- 息を吸いながら前へ。みぞおちを突き出すように上体を移動させる。

①～②を繰り返し実施する。

丸めたタオルをお尻の下に置くと、重心の移動が行いやすくなります。

### Point!

前へ行くときは腰を反らない! 胸を開いていくイメージで。

## 運動③ 座位での胸を開く運動



- 両手をみぞおちへ肘が下がらないように注意。
- 胸に沿って、両手を写真の位置まで上げていく。
- 写真のように、鎖骨に沿って、両手を外側に動かす。

### Point!

③の際に、胸の前の方をできるだけ大きく開くように意識します。余裕が出てきたら、運動②で行ったように、呼吸を組み合わせ実施してください。

