

五つの動作で徹底予防

前ページのロコモ度チェックはどうだった? 五つの動作をきちんと行うのが何よりの対策になるんだって。筋肉や関節などを意識して曲がせながら、丁寧に正しく体を動かすことが大事。回数をむやみに多くするより、5回くらいじっくり行うのがいいんだ。

写真はモデル

片足立ち

両手を広げて片足で立ち、10数える。



体前屈

両脚を折りたたむように体を前にかがめ、胸に手をつける。



両手上げ

両手を耳の後ろにつけるよう、ゆっくり上げていく。

× 手が前にあるとダメ



この位置の筋肉が、サイド「子どもロコモ」(アートは右ページ)でもあるので、ほのロコも意識あるぞ

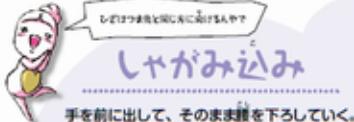
全身を使って遊ぶ「スポーツテンカ」

お笑い芸人のクッキーさんがプロデュースしたニュース番組「スポーツテンカ」は全身を使って遊ぶ、ロコモ対策にお勧めだ。トリッポルはボールをよけるけれど、テンカはキャッチする得意点になる。立てる筋肉下手投げで手首がキャッチできる筋肉に出る。等の側は握り(キック)の仕方になると高得点になる。(詳しくは右ページの公式サイトで)



両手で出した部分(足の付け根)を折りたたむように意識するといい。

ロコモなんかこわくない



手を前に出して、そのまま頭を下ろしていく。



× 足の裏を浮かさない



アスリートをまねよう

日本とアメリカのプロ野球界で長年プレーしているイチロー選手(41)。試合の練習や練習でよくイラストのようなかっこいいをしている。これは一度いろいろな筋肉を伸ばしていくことをがきの練習。大きめの回数を続けるスーパーアスリートの姿をぜひみてみよう。



グー/パー

1 前に出した両手をグーにしながらわきをしめる。この時「グー」と声を出す。



グー

2 両手をパーにして前に。できれば「パー」と声を出す。手首は反らすこと。



パー

特別なことは必要ありません。全員を使っていろんなところを動かすよう、外で遊んでください。バランスのれた筋肉を育てる。筋膜牽引きをする。なるべく歩くといった生活習慣も大事です

子どものロコモは、体を動かす運動や筋肉が不足し、本来できることができない状態です。もちろん人にとっては本当に楽になります。気づいた時が対策を始める時。早いれば早いほどいいですよ

アクセスしよう
全国ストップ・ザ・ロコモ協議会サイト内
子どもロコモ
http://stop.or.jp/?page_id=1977
スポーツテンカ公式サイト
<http://topsterica.com/>