

京都新聞 夕刊連載 「トレーニングらいふ②④」

2016年10月18日

前回の「体幹の簡易チェック」はいかがでしたか？3週に渡り紹介してきた簡易チェックの最後は、下半身です。可動域と動きやすさを点検し、左右の動きに違いがないか、またスムーズに動かすことが出来るか確認しましょう。簡単な運動でも効果はあります。頑張らないとトレーニングの成果が出ないと考える人も多いですが、何もしないより少しでも運動を継続することは「継続は力なり」、大きな成果につながります。

○チェック方法○

①あおむけチェック

まっすぐの姿勢であおむけに寝ます。(写真①)

足元から見て、つま先が開いていませんか？左右差はありませんか？

また、膝がつま先よりも内側に入っていないですか？

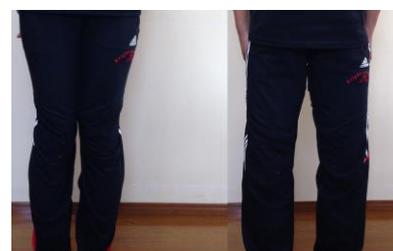


②立位チェック

気を付けの姿勢で立ちます。(写真②上)

両膝の間が指4本以上開いていませんか？(○脚)

両膝が内側に入っていないですか？(X脚)



③座位チェック

長座で座ります。(写真②下)

両膝がしっかりと伸びますか？

左右差がありませんか？



④足部チェック

長座で座ります。

足の指でパーに開けますか？

全ての指がきれいに開けば○、

一部動く、ねじれるが開くは△、

まったく動かないは×です。(写真③)



○評価○

それぞれのチェック項目で、左右差や動かしにくさはありませんでしたか？通常、スポーツを含め運動をしている人でも、多少脚が開いたり左右差があったり、ねじれや偏りなどのひずみはあるものです。大切なことは、自分自身の体がどのような状態（コンディション）になっているかを知ることです。問題点が生活に支障のない範囲であるということ、動きに問題が起きたりけがが起きたりする前に、今の状態の維持や改善を目指し、少しでも生活にゆとりをもつレベルで運動を継続していくことが重要です。近年、足の指が浮いてしまっている状態で運動をする子供たちが多くみられ足の指の機能低下が懸念されています。また、高齢者の転倒予防の指導では足指の力のチェックが行われているように、足の指の機能は立位～歩行～運動まで重要な役割を果たしています。

このトレーニングらいふで紹介している健康アップ体操は、自宅で簡単に取り組める運動です。

ぜひ、気軽に楽しく運動を楽しみましょう。痛みや問題のある方は専門家に相談して下さい。