

京都新聞 夕刊連載 「トレーニングらいふ②」

2014年10月4日

前回の「正座」のチェックはいかがでしたか？これまで様々な全身の柔軟チェックを紹介してきました。今回から3週に渡り、身体機能をさらに簡単に確認する方法をご紹介します。日頃、スポーツは苦手と考えている人も、身体を動かすのはおっくうと思っている人も簡単ですので挑戦してみてください。

まずは上半身のチェックです。動きやすさと動く範囲をチェックしてみましょう。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てみましょう。

○チェック方法○

肩

- ①手で逆側の肩が触れますか(右手で左肩、左手で右肩)
- ②腕を挙げて肘を曲げ、首の後ろを通り逆側の肩が触れますか
- ③気を付けから肘を曲げて腕を背中に乗せ、逆側の肩甲骨が触れますか



○チェック方法○

肘

- ①気をつけの姿勢で手のひらを上に向け腕を前に伸ばし肘がまっすぐに伸びていますか
- ②気をつけの姿勢で手のひらを上に向け腕を前に伸ばし肘を曲げて肩を触れますか
- ③手のひらを上に向け横へ腕を伸ばして肘を曲げて肩を触れますか



○チェック方法○

前腕、手首

- ①気を付けの姿勢で上腕は体側につけたまま肘を90度に曲げ手のひらを上に向け手を前に出します。脇を締めたまま前腕をねじりてのひらを表裏に返すことが出来ますか
- ②前ならえから手首を側屈して(薬指を水平から上と下に向けます)、上に15度、下に45度傾きますか
- ③前にならえから手のひらを下にして手首を水平から上下に向けます。上に60度、下に60度傾きますか



<評価>

痛みなく動かすことが出来ましたか。また、左右対称に動かない、左右で動かしやすさが違うなど、左右差はありませんか？

今回のチェックは、ドアを開ける、ご飯を食べる、文字を書く、頭をかく、手を振るなど日常動作に関連するものばかりです。チェックを行うことによってあらためて動きを確認することが出来たのではないのでしょうか？動かしにくい動作や左右差があるものについては、簡単な健康アップ体操から始めましょう。日常生活にゆとりを持って過ごすことが出来ることでしょうか。痛みや不安のある方は専門家に相談して下さい。