

脳神経外科

シニアこそ筋トレ！一生自分で歩ける筋力を②

3回シリーズで、「続ければ効果が必ず現れる筋トレ」を紹介しています。

今回は「腕立て伏せー胸・肩・上腕の筋肉を鍛える」です。起き上がるときに体を支えたり、物を持ち上げたりするときを使う上半身の筋肉量を増やします。キツチンのシンクなど安定した台を使い、手や足が滑らないように気をつけて行いませう。

う。ポイントは胸を丁寧に深く下ろすこと、そして片脚を前に出してから戻ることです。足は肩幅程度に開くと安定します。1セット10回(できれば2セット)、きつい場合は、足の位置をシンクに近づけ、膝は少し曲げた状態で行うと良いでしょう。痛みが出ない範囲で繰り返し、痛みが出たら無理しないで中止しましょう。

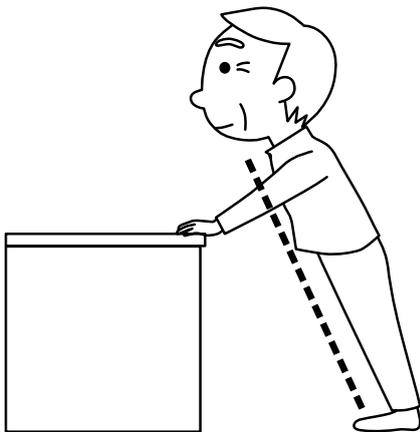


石田 和彦

■脳神経外科・整形外科
いしだクリニック



☎044-955-0250
麻生区百合丘2-7-1
<https://www.ishida-clinic.or.jp/>



- ・顔は自然に前向きに
- ・お尻はやや上げ気味に
- ・胸から足までを真っすぐに