

今日には 保健婦です

腰痛予防体操

○腰痛から身を守る

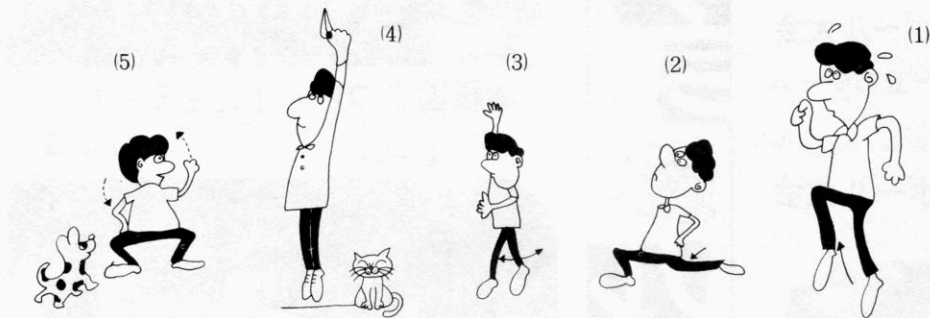
中年になると、からだの各組織が若いときとはちがいが弾力性がなくなり、背骨をつなぐすじや、筋肉なども運動不足とあいまって柔軟性がなくなります。また人が立ったとき、おなかと背中の筋肉が背骨を支えるためにちょうど釣り合って緊張していますが、通常の仕事はほとんどが前かがみの姿勢が多く背中や腰の筋肉に負担がかかります。

腰痛を防ぐためには、朝起きたときに、からだの前後左右の曲げ伸ばしをしたり、腰を回したり、足の筋力をつけるために、おもを思いきり引上げてみたり、開閉したりして、ふだんの運動不足からくる障害を少しでもとりのぞくことが大切です。

(一) 姿勢をできるだけまっすぐに保って、ももと胸をつけましようできる人は片足七〜八回。：図(1)
(二) 腰に手を当て、前足を大きくふみ出し、後足のひざを床につけます。このとき上体は垂直にたもちます。：図(2)

(三) 横向きに寝て下の方の腕は伸ばし他方の手は床につき身体を安定させます。次に両足を少し浮か

したまま、ひざを伸ばし、静かに大きく交錯します。疲れたらからだを反対側に行います。：図(3)
(四) ぶらさがり。足がほんの少し浮くくらいで二〇〜三〇秒ぶらさがります。：図(4)
(五) 足首をできるだけ外側に開き、大腿、ひざを直角になるようにし腰をおろします。上体をひねったりします。：図(5)



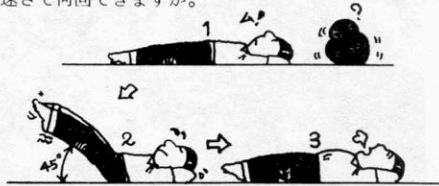
体力テストをやってみませんか

テストその3

筋肉の強さをみるテスト (筋力)

●仰臥あし上げ (腹筋力)

図のように、両手を首の後ろに組んで仰向けに寝る。(1)で両足をまっすぐにのばし、(2)で床から45度くらいのところで静止、(3)でもとの姿勢になります。1動作が1秒くらいの速さで何回できますか。



得点	1点	2	3	4	5
男子	~3回	4~8	9~13	14~18	19~
女子	~2回	3~6	7~10	11~14	15~
体力年代	50歳代	40	30	20	20(強健者)

肺臓の持続性をみるテスト (持久性)

●息こらえ

椅子にかけて、息を深く吸って、片手で鼻をつまんで、そのまま息を止め、何秒間止めることができますか。

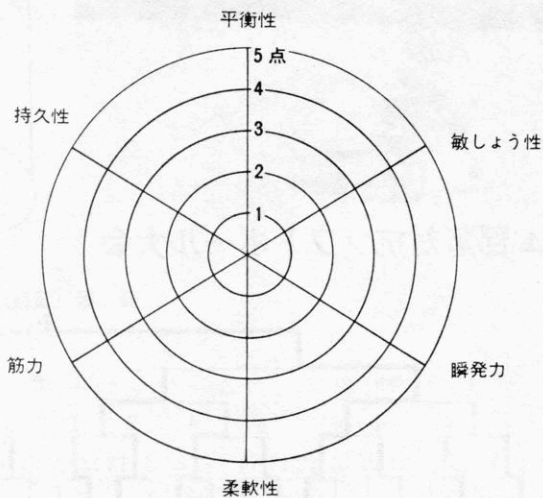


得点	1点	2	3	4	5
男子	~10秒	11~25	26~40	41~59	60~
女子	~10秒	11~14	15~24	25~39	40~
体力年代	50歳代	40	30	20	20(強健者)

テストその4

総合診断の円形プロフィール

テストの判定と総合診断 テストが終わったら、下記の記入法に従って、各テスト種目ごとにかき込みます。形が円形に近いほどバランスのとれた体力の持ち主ということです。形が不規則で面積が狭いほどアンバランスな体力で、しかも若さが衰えていることになります。



<記入法> ①~⑥の体力要因ごとに得点をつけ、それを実線で結ぶ。

あなたの総合診断はどうでしたか。健康な生活も、まず体力づくりからです。家族みんなで体力づくりに心がけて、健康で、明るい毎日を過しましょう。