

## バランスアップの体操

保健センターの重心動揺検査でも60歳代からバランス能力が落ちてくるという結果がでています。ちょっとノビをするだけでも気分は違ってきます。気楽にやってみましょう。

### 両足つま先立ち

つま先立ちは、疲労回復だけでなく、背骨が堅くなるのを防いで、老化防止に役立ちます。

行い方は、息をすいながら手を上に上げ、つま先立ちし、バランスよく停止します。

このとき肛門を閉めるように、息を止めゆっくり1、2、3と数え、息をはいて手をバサッと下ろし、かかともストンとおろします。これを朝晩、七回ぐらい、くりかえす。

時間のない人には最適で習慣づけると思わぬ効果があります。

つま先立ちのときは、足の親ゆびのつけ根で立つようにします。

これは、親ゆびの内側の上から脛（すね）を通して陰部へゆく経路と、親ゆびの内側の端から始まって太股と腰の筋肉につながる経路を強化することになるからです。



### 開眼片足立ち

足のおとろえを感じたら、片足立ちをやってみましょう。

目は開けたままで、両手を左右か、前にあげてバランスをとります。片足で立って、反対の太股をできれば水平にあげて、このまま十秒ぐらい保ちます。つぎに反対側の足で同じように立ちます。

それぞれの足で五回ぐらいずつ毎日やっていると、確実に足がしっかりしてきます。試して下さい。

どちらかの足で立ったとき、ふらつくようでしたら、その足が弱っています。弱い方の足のゆびを手の人差し指と親指でつまむように、気持ちよく軽くもんでから、もう一度、やってみましょう。

