

「握力」や「閉眼片足立ち」の成績が悪いと、2型糖尿病の発症リスクが上昇することが、東北大学の調査で明らかになりました。筋力をあらかず「握力」と、バランス能力をあらかず「閉眼片足立ち」は、ウォーキングや筋力トレーニングなどの運動を毎日行っていれば向上できます。どこでもできる運動を紹介します。



#### ●握力を回復する簡単な体操

・手のひらサイズの軟式ボールやビニールボールをリズムカルに握る。

・両腕を前に伸ばし、手のひらを開いた状態から「ゆっくり握り締める」、「ゆっくり開く」を繰り返す。

#### ●「閉眼片足立ちテスト」

片足立ちテストは足の筋力やバランス機能を調べるのに適しており、短時間で簡単に測定できますので、ぜひ、試してみてください。両眼をつぶって行う「閉眼片足立ち」ができる時間は、20歳代では1分間を超えますが、年齢を重ねると時間は短くなっていきます。

##### 「チェック方法」

1. 靴を脱いで、壁から50センチほど離れた位置で立ちます。
2. 両手を腰にあて、左右どちらでも立ちやすい側の足で片足立ちになり、そのとき両目をつぶります。転倒しないように、机、椅子など体を支えられるものの近くで行いましょう。
3. 上げた足は体を支える軸足にふれないようにして、軸足がずれたり、上げた足が床に着いた時点で終了です。
4. 立っていられた時間を測定します。2回行い、良い方を記録してください。

#### ●片足立ちでバランスを取る運動

片足でバランスを取りながら、30~45秒そのままの姿勢を保ち、左右交互に行います。この時、呼吸を止めないように注意しましょう。



●「ヨガを取り入れた片足立ち」も基本運動に慣れたら行ってみてください。

1. まず片足を持ち上げ、足の裏をもう片方の足の膝上の内股につけます。

2. 持ち上げた方の足の膝は外へ開いておきます。前からみると、両足でアルファベットの「p」や「q」の形を作っている感じ。

3. 体をまっすぐに上の伸ばし、両手を上げます。最後に両手の掌を合わせて上に突き上げるポーズをとれば完成です。

4. 息を整えながら深呼吸を8回。足を替えて同様に8

回。これを1セットとして、2~4セット程度行いましょう。

※腹式呼吸にすると、内臓に刺激が加わって更に効果がアップします

さくら薬局