



## 5 タオルギャザー

床に広げたタオルを足の指だけで手繰り寄せます。1回



## 6 カーフレイズ

階段を使ってやってみましょう。足を肩幅の広さに開いて立ち、踵を上げてつま先立ちになります。

限界まで踵を上げたところで1秒間キープし、ゆっくりと踵を階段の高さより引き下ろります。限界まで踵を下げたところで1秒間キープします。(踵を下げる動作で下腿三頭筋のストレッチになっています) 10回

※壁につかまって、安全に行いましょう。

※回数はあくまで目安です。

無理のないように楽しんで行ってください。



## 後ろ向きウォーキング

後ろ向きウォーキングは、普通に歩くよりも最大30%多くのエネルギーを消費し、ヒザの痛みを軽減するなど、驚くべき利点があります。認知機能を良好に維持するうえで必要な種類の刺激を脳に与えることもできます。

体重を減らしたい人にとって、後ろ向きウォーキングは特に有効です。前方に歩くより後方に歩いたほうが最大で30%もエネルギーを多く消費できます。なぜなら、後ろ向き歩行のほうが労力とエネルギーを使うため、体脂肪率を減らし、心血管の健康を向上するのにも役立つそうです。

バランスや調整力、筋力の向上に役立ち、転倒のリスクを軽減できるので、高齢者の方には特に有益です。また、平均年齢55歳の被験者68人を対象に行われた研究では、6週間の後ろ向きウォーキングによりヒザの痛みが大幅に軽減し、変形性膝関節症患者の大腿四頭筋の筋力に改善が見られているそうです。

その上、認知機能を良好に保つために不可欠と言われています。人は、後ろ向きに歩く運動パターンに慣れていないので、通常よりも調整力とバランスが求められます。脳は体の動きを制御するために、前庭視覚(ひねる、回転する、速く動くなど動きに関連する感覚)と固有受容(体の動きや位置を感じる感覚)を別々に処理する必要があるのです。



後ろ向きに歩くことで、さまざまな視覚や動きを受け入れるように脳に挑戦を与えることになるため、脳は普段以上に調整力が要求され、より熱心に働き始めます。更に、ストレスの軽減や心の充足など、精神的なメリットも望めます。

### 後ろ向きウォーキングの始め方

まずは1~2分という短い時間から始め、徐々に歩く時間を長くしていきましょう。慣れてきたら、週に2~3回のルーティンに組み込んでみてください。