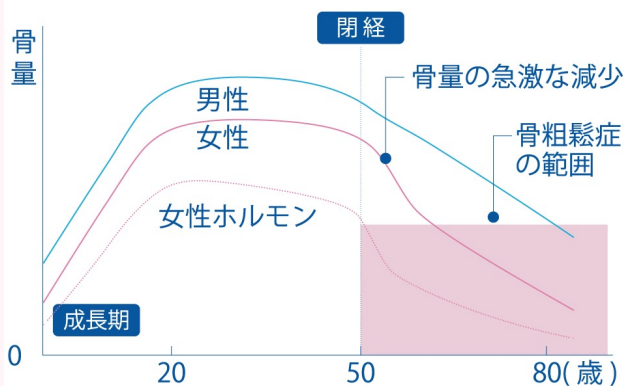




ダイナミックフラミンゴ療法

年齢と閉経に伴う骨量の変化



歩く時に大腿骨には体重の約4～5倍の負荷がかかります。体を支え、生活の質を支えるためにも大腿骨の健康が大切です。

しかし、骨は年齢とともに変化していきます。特に女性はホルモンバランスの変化により、閉経を迎える50歳頃から骨量が急激に減少し、そのまま減り続けていきます。

だからこそ歩く、立つ、座るを支える大腿骨のケアが大切なのです。

骨を刺激する運動は、骨密度を増加させる方法として効果的です。食生活の見直しとともに、毎日少しの運動を取り入れていくことをお勧めします。

そこでおすすめの運動をご紹介します！

ダイナミックフラミンゴ療法とは開眼片脚起立運動ともいう**片足立ちをするだけ**で簡単にできる健康法です。片足立ちをすることで、両足で立った場合の**約2.75倍の負荷**を立っている側の脚の大腿骨にかけることができます。**約53分間の歩行運動に相当**と言われていています。これにより、**大腿骨の骨密度の改善に加えて、骨盤まわりの筋力増強、バランスの改善**などが期待でき、転倒予防にも期待できる運動療法とされています。

ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

ポイント

- 目を開けたまま、片方の足を軽く5cmほど上げる
- そのまま **1分間キープ**
- 反対の足も同じように行う
- 朝・昼・晩の1日3セットを目安に続ける

