



## カラダ若返りSP 1週間で動ける体が復活！

2017年08月30日放送



### 今回の番組について

---

子どもの運動会で走ったら、思いっきりコケた！

ちょっとした段差でつまずくことが増えた！

中年にさしかかるころから「体がついてこない」「動きにキレがなくなってきた」と、実感している人は多いのではないのでしょうか？

運動不足だからしょうがない、と諦めている人が多いかもしれませんが、実はその意外な原因が分かってきたのです。それは、筋肉を制御する「神経」が筋肉を上手に動かさなくなっている、ということ！その状態を放っておくと、神経の数がどんどん減って行って、やがては転倒や寝たきりなどのリスクにもなるんです。

番組では、神経を上手に刺激する注目のエクササイズをご紹介します。

このエクササイズ、すでに多くの学校に導入されて子どもの運動能力を向上させる実績をあげています。

ハードな筋トレじゃなくても大丈夫！

若い頃の体のキレを取り戻す体操のやり方は、以下のお役立ち情報をご覧ください！



### 今回のお役立ち情報

---

### 神経に働きかけて体の動きをよくする体操3種類

神経に働きかけて体の動きをよくする体操を、3種類ご紹介します。

毎日、それぞれを10回程度行くと、1週間ほどで効果が現れることが期待できます。

毎日でなくても「思いついたときに時々行う」、「どれか1種類の体操だけ行う」でもOKです。

※普段運動をしていない方やお年寄りにとっては、少なからず体へ負担がかかります（特に「がにがに体操」）。

転倒や関節を痛める可能性がありますので、体力に自信のない方は絶対に無理をしないでください。また、運動をして痛みが出た場合にはすぐに中止してください。

### 神経を刺激する！くねくね体操1「くの字体操」



やり方

足を肩幅に開き、頭を固定して、腰を左右にくねくねと振るよう動かす。

### 神経を刺激する！くねくね体操2「Sの字体操」



やり方

足を肩幅に開き、体で「S」の字を作るように、肩と腰を左右に平行移動させる。肩を先に動かして腰が後から追いかけるイメージで。

### 神経を刺激する！「がにがに体操」



やり方

小刻みにジャンプしながら、ひざとひじをつける

