

高齢期こそ必要な^{あし}脚の筋力トレーニング

歩くために必要な脚の筋力トレーニング方法です。
体力や筋力にあわせて毎日少しずつ無理のない範囲で行いましょう。

※いすをサポートとして使いましょう。

- ※ 回数はいくらでも目安です。体力や体の状態にあわせて回数を設定してください。
- ※ 動作は4秒が基準です。4秒かけてゆっくり行い、4秒かけてゆっくり戻しましょう。
- ※ 息を止めたり、力んだりしないようにしましょう。

1 かかと上げ



1セット 10回

軽く脚を開いてかかとをぐっと上げる。

2 脚の横上げ



左右 10回ずつ

ゆっくりと片足を横(外側)に上げる。この時、つま先・膝は正面に向けましょう。

3 スクワット



1セット 10回

肩幅くらいに脚を広げ、ゆっくり膝を曲げ(45~60度)ゆっくり元に戻す。

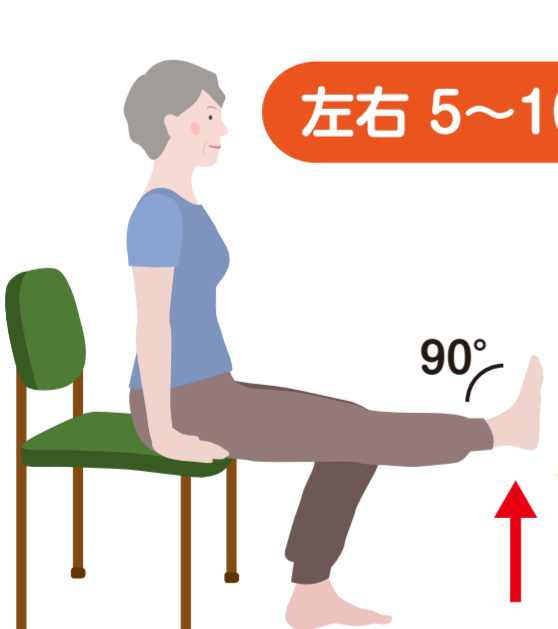
ひざの痛みを予防・改善するための^{あし}脚上げ運動

膝の痛みは、適切な運動で予防改善が期待できます。痛いからといって、動かないとますます悪化してしまうこともあります。膝のまわりの筋肉を鍛えると、次の3つの効果により膝の痛みを軽減させることができます。

- ① 筋肉が鍛えられることで膝関節が安定し、膝への負担が減る
- ② 軟骨細胞が活性化し、すり減りにくくなる
- ③ 体重が減ることで膝への負担が減る

※膝の痛みが強い方、膝に腫れがある方、膝が大きく変形している方、調子の優れない方は、運動をしてはいけません。膝の痛みで医師の治療を受けている方は、運動を行う前に医師に相談しましょう。

1 脚上げ・いすに座って




左右 5~10回ずつ

これで10秒キープ

背筋を伸ばしていすに座る。足首の角度を直角にしたまま、ゆっくりと床から持ち上げる。

2 脚上げ・床に横になって




左右 5~10回ずつ

これで10秒キープ

片方の膝を伸ばし、足首の角度を直角にしたまま、ゆっくりと床から持ち上げる。

3 脚上げ・床に横になって(横向き)



左右 5~10回ずつ

これで10秒キープ

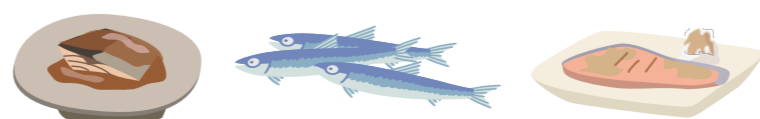
10cmくらい

体を上側の手と下側の脚で安定させる。下側の脚は少し曲げる。足首を直角にしたまま床から持ち上げる。

ワンポイントアドバイス 転倒予防のためには骨を鍛えることも大切です。

① ビタミンD₃を豊富に含む食品を摂取する。

◎ サバ、イワシ、シャケ



② 日光を浴びる。

