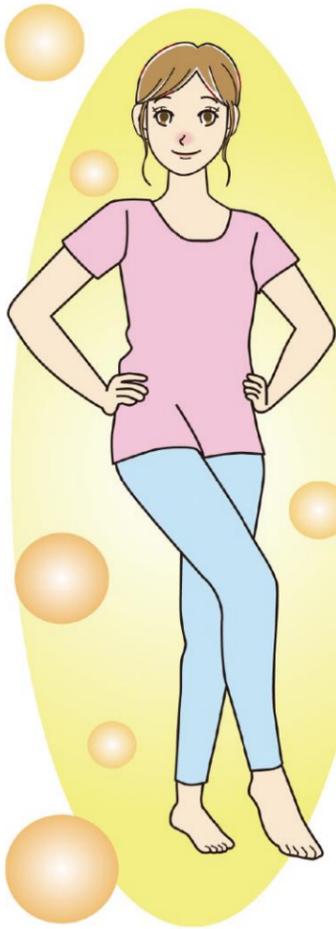


# 住まいのかわら版

Sasano

<発行>  
笹野工務店  
TEL.0774-28-0170

足腰を鍛えて毎日を健やかに楽しみましょう！  
いつまでも元気でいるには、しっかり歩けること。  
そのためには、足腰を鍛えて、筋肉量を増やすことが大切です。



皆様に暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「足腰を鍛える」です。

自由に動けてさまざまなことを楽しむためには、足腰を鍛えることが重要です。車を使うことが多い人やデスクワークの人など、歩く機会が少ない人は特に鍛えましょう！

## 足腰を鍛えると 良いことがたくさん！

足腰を鍛えるメリットは、筋肉量を増やすことができ、歩きやすく、つまずきにくくなること。筋肉量が減ると歩幅が小さくなったり、歩くときに足が上がりにくくなるので、小さな段差でもつまずきやすくなります。外はもちろん、家の中でも起こり得ることなので、ケガへのリスクが上がります。特に足の筋肉は、20代をピークに減少し、衰えるのも早いそうなので、足腰を動かして鍛えることが大切なのです。また、運動することで血流が良くなる、生活習慣病の予防

おー!!



筋肉量は何歳からでも増やすことができます！

が期待できるといった良いことも。何より、鍛えることで筋肉量が増えると思うように動けて自信につながります。日々のウォーキングも良いですが、おうちで、短時間でできる足腰を鍛える運動もおすすめ。ぜひ参考にしてくださいね。

## ゆるっとできる おうちトレーニング

●椅子を使ったスクワット…足腰を鍛



ひざは90度より  
曲げなくてOK!

スクワットは、膝がつま先より前に出ないことがポイント！浅くしゃがんでも、太ももの筋肉を意識しながら行うことが大切です。

●もも上げ…腰回りの筋肉はももろん、特に、背骨や骨盤、太ももの骨をつないでいる大腰筋が鍛えられます。足を引き上げるときに使う筋肉なので、転倒予防にもなります。

えるのに効果的なスクワット。椅子を使えばハードルが下がります。椅子の背もたれを前にして立ち、背もたれを持ちながらゆっくりと腰を下げます。

## 頭の体操

### 間違いさがしゲーム

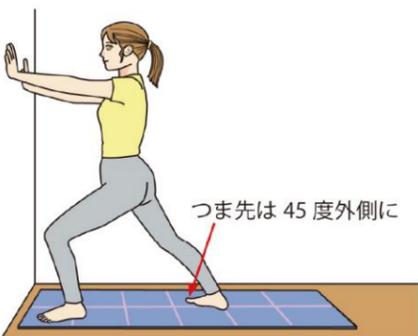
上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてね！



答えは裏面をみてね！

●バックブリッジ…太ももの裏やお尻を鍛えるのに効果的です。仰向けに寝て、両腕は体の横に置きます。両ひざを曲げて足の裏を床に付け、お尻をゆっくりと肩から膝までが一直線になるように上げたら10秒キープ。お尻をゆっくり下げます。お尻を上げたときに、腰が反らないようにすることがポイントです。

●骨の縦方向に刺激が伝わる動き…骨に刺激を与えることで、骨粗しょう症の予防が期待できます。つま先立ちになり、勢いよくかかとをつく「かかと落とし」や、足を踏み出すなどの動きが効果的です。



つま先は45度外側に

運動前にはストレッチを。壁を使ったふくらはぎを伸ばすストレッチは、腕を伸ばし、肩の高さまで上げた手を壁につけて、片足を後ろに引き、つま先は45度外側に開きます。前足のひざを曲げて重心を前へ移動させながら、後ろ足のふくらはぎが心地よくなる位置を調整します。

どの運動も10回1セットとし、2〜3セットがおすすめ。また、3〜5秒かけて動かし戻すなど、ゆっくりと動くこと（スロートレーニング）は、軽い負荷でも大きな効果が期待できるそうです。また、運動中は、動かしいる部位を意識しながら行うことでトレーニング効果が高まると言われています。