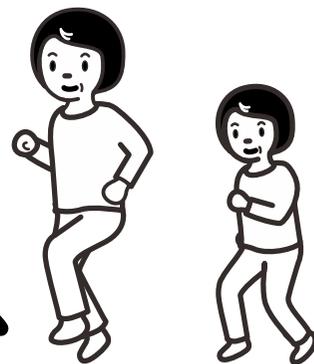


# 足腰を鍛える



すぐできる  
ストレッチで  
筋力アップ!



宣言

明るい  
笑顔

すぐ  
返事

伝える  
元気

かちどき薬品  
げんき君 ホームページ  
健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ  
[ameblo.jp/kachidoki-blog](http://ameblo.jp/kachidoki-blog)



Seedling 2017 3月号

Copyright © 2017 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>  
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

# 歳を重ねても 元気に過ごすために



加齢とともに筋力は衰えやすいもの。現在あまり自覚症状のない方でも、徐々に筋肉の量が減っているかも知れません。

筋力の衰え  
チェック  
いくつか  
あてはまり  
ませんか?

- 最近歩くのが遅くなった気がする。
- よく猫背になっている。
- 座るとすぐ背もたれにもたれかかりたくなる。
- よくつまずく。
- イスから立つ時、テーブルやイスに手をつく。

筋力の衰え→転倒→寝たきり…を防ぎ、  
はつらつと毎日を送るには、  
筋肉の量を増やし、筋力をつけて  
足腰を強化することが大切です!



人間の筋肉は  
70%以上が  
下半身にあります

無理なく筋力アップできる  
手軽な運動を習慣にしよう

たまにしっかり運動するよりも、  
軽い運動を日課として続ける  
ほうが効果的です

2日に1回など  
自分のペースで

筋肉量の維持や増強には運動が欠かせません。  
たとえ高齢であっても筋肉を増やし、鍛えることはできます。

## 足腰を鍛える運動のさまざまなメリット

- ◎寝たきりのリスクを減らし、活動的になれる
- ◎エネルギー消費量が増え、生活習慣病の予防になる
- ◎心肺機能が向上し、全身の血液の流れがよくなる
- ◎脳への血液の流れもよくなり、認知症の予防になる

# すぐできる 足腰の筋トレ

ゆっくり  
動く

## 『スロトレ』のすすめ

小さな負荷でゆっくり動いて筋肉の緊張を保つことで、重い負荷をかけなくても効果的に筋肉を鍛えられます。ハードなスポーツとは違って血圧が上がりやすく、シニアや運動に慣れない方でも比較的安全なトレーニングです。

スロトレの  
ポイント  
**Point!**

1 動作はゆっくり、呼吸をしながら

2 筋肉を緩ませない  
筋肉に負荷をかけたまま数秒キープ

3 筋肉を使った感覚が得られるまで行う

ややきついなと感じるくらい

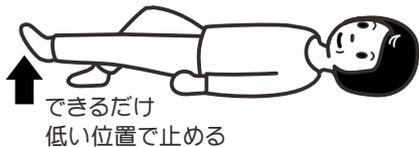
← 負荷がかかる動作の時…息を吐く  
負荷が減る動作の時…息を吸う

- 《安全に行うために》
- ・体調のすぐれない方や持病のある方は、事前に医師に相談しましょう。
  - ・運動中に異常を感じた時は中止し、医師の診察を受けましょう。
  - ・脱水症状を防ぐため、こまめに水分補給をしましょう。
  - ・回数や時間にこだわらず、無理をせずマイペースで続けることが大切です。

## スロトレ 寝たままで

### 片足上げ

ももの前側の筋肉を強化します。簡単な運動ですが、ひざの曲げ伸ばしを楽にする効果があります。



できるだけ低い位置で止める

あお向けに寝て、片足のひざを立てるもう片方の足を伸ばしたまま上に持ち上げる

そのまま5秒間保ち、ゆっくり下ろす

❗ 両足を伸ばしたまま行くと腰に負担がかかります

左右 10回ずつ × 1日に3~5セット行うのが理想です

## スロトレ 寝たままで

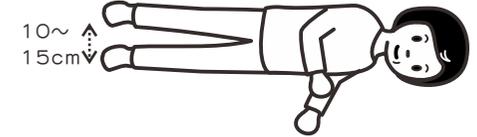
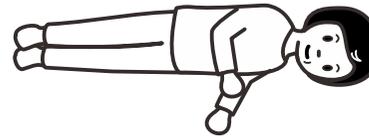
### 横向き片足上げ

両足  
10~15回

ももの外側の筋肉を強化します。体重を受け止める筋肉が鍛えられ、O脚を防ぎます。

横向きに寝て両足を揃えてまっすぐ伸ばす

上側の足をまっすぐ伸ばしたまま10~15cm上に浮かせる



そのまま5秒間保ち、ゆっくり下ろす

### お尻上げ

10~15回

ももの後ろ側の筋肉とお尻の筋肉を同時に鍛えます。常にひざが曲がった状態の方は衰えやすい筋肉です。

あお向けに寝る

お腹をへこませた状態でお尻を持ち上げる

腰幅に足を開き、両ひざを立てる

体からひざまでが一直線になるように



そのまま5秒間保ち、ゆっくり下ろす

❗ お腹をへこませずに行くと腰が反って負担がかかります



## イスに座ったままで

イスは安定したものを使い、  
平らな所で行いましょう。

### 足上げ

左右  
10回ずつ

イスからの立ち上がりや階段の上り下りを  
楽にする効果があります。



イスに座り  
背筋を伸ばす

ひざの角度は変えず  
片足をゆっくり上げる



1～3まで数えながら、  
できるだけ高く上げる  
↓  
4～6まで数えながら、  
床につく直前まで  
足を下げる

❗ ひざは伸ばすより、深く曲げたほうが楽に動かせます



## イスを使って

### バックキック

左右2回

お尻・ももの裏側の筋肉が鍛えられ、  
足全体を引き締めます。



イスの後ろに立ち、  
両手で背もたれを持つ

1～8まで  
数えながら



片足のひざを曲げ  
後ろにゆっくり上げる

上げた足を元に戻す

ひざが90度に  
曲がるくらい上げる

### 足踏み

3分間

ももを上げる筋肉を鍛える有酸素運動です。  
無理のない回数から始めて  
徐々に増やしてみましょう。



イスに浅く座り  
背筋を伸ばす



そのまま  
足踏みをする



腕は後ろに引くように  
大きく振る

歌を歌いながら、または  
音楽のリズムに合わせて

### ボックススクワット

繰り返し  
1分間

基本のスクワット(次のページ)より負荷が小さく、  
運動に慣れていない方にもおすすめです。  
ももの筋肉が鍛えられます。



イスに浅く座り  
背筋を伸ばす

両足はイスに  
寄せて  
肩幅に広げる



両手は  
ひざの  
上に置く

足のつま先は  
やや外側に開く

上半身を  
やや前に倒し  
息を吐きながら  
ゆっくり  
立ち上がる

1～4まで  
数えながら



3/4ほど立ち  
上がった  
ひざは完全に  
伸ばさずに止め、  
息を吸いながら  
ゆっくりイスに  
座る

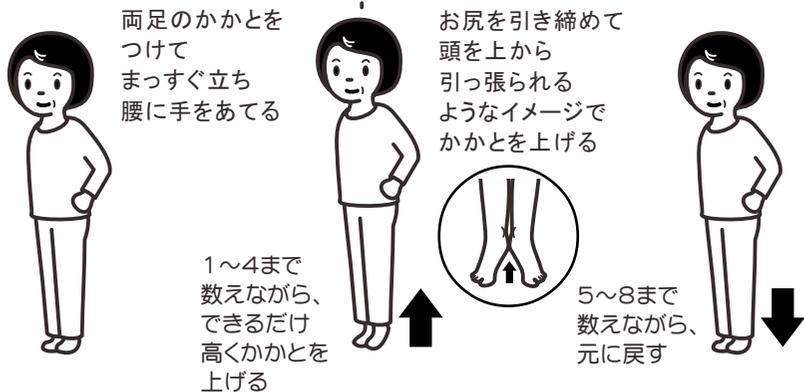
5～8まで  
数えながら

**スロトレ** 立って

**かかと上げ**

2~3回

全身のバランスを保ち、ふくらはぎの筋肉を鍛えます。



**基本のスクワット**

繰り返し  
1分間

腰を下ろし、しゃがみこむように屈伸する運動。ももと体幹の筋肉を増やすのに効果的です。正しいフォームで行うことが最も重要です。



❶ 体を少し前に倒すとひざへの負担が少なくなります

**スロトレ** 立って

少し負荷の大きい運動です。無理のない範囲で挑戦してみましょう。

**スプリットスクワット**

左右  
1分間ずつ

基本のスクワットより負荷が大きく、ひざや股関節を支える筋肉も含め下半身全体を鍛えられます。



**筋力アップ** 歩いて

滑りやすい靴下や室内履きを履いて上り下りするのを避けましょう。

**階段の上り下り**

5分間

階段の上り下りはウォーキングの約3倍の運動効果があると言われ、短時間でも下半身の筋肉を重点的に鍛えられます。

×  
1日5回で25分間の運動をしたのと同じ効果が得られます!

深く呼吸をしながら行るのがポイント



足の裏をかかとからしっかり床につけて階段を上り下りする