

おうちで元気アップ Part 3

～脚の筋肉を維持しよう～

元気アップ教室担当
健康運動指導士 鈴木裕子

2021.9

筋トレ

下肢の筋肉をつけることにより歩行が楽になったり、転倒の予防にもなります。

① 大腿四頭筋 (太もも・お尻)

もう少し負荷を
かけられる人は...

膝がつま先
より前に出
ないように



足を肩幅より大きく前に踏み込みます。背筋を伸ばし、股関節と膝を曲げます。両足に体重をのせて、腰を真下におろしたら、前足を引いて元の位置に戻ります。

バランスが取りにくい場合には...
Part1①の椅子につかまるスクワットをしましょう。



脚を広げて深く沈めてみましょう。この時、前傾姿勢にならないように注意します。

② 腓腹筋・ヒラメ筋 (ふくらはぎ)



イスの後か壁の横に立ち、足は肩幅に開きます。背中が丸まらないようにしましょう。



かかとを上げてつま先立ちになり、ゆっくりとおろします。力は親指側にかけてみましょう。慣れてきたらかかとを高くあげてみましょう。

ふくらはぎの筋肉を維持することで、血流が促進され冷えやむくみの改善にもつながります

ポイント

- ・それぞれの動きを呼吸を止めずにゆっくりと行います。
- ・初めは、少ない回数から行い、痛みを感じた場合はやめましょう。
- ・大事なものは、使っている筋肉を意識すること!!

ストレッチ 下肢

ももの前



壁につかまり、バランスをとりながら、足の甲を持ちかかとをお尻によせるとももの前が伸びるのが感じられます。

ふくらはぎ



片足を前に出し、体重を前足にかけるふくらはぎが伸びます。つま先は両足とも同じ方向に向け、後ろのかかとは浮かないようにしましょう。

.....問合せ.....
三浦市保健福祉部高齢介護課
電話 046-882-1111 (内線348)