

# ももの前の筋力 (大腿四頭筋) は 日常生活をかえる!



「膝が痛い、肩がこる、腰が痛い、歩いていると足が痛くなる」  
「変形しているからですね。」と言われて、これだけではよくなる気がしない。

筋力がないから、関節に負担がかかり、変形しやすく、疲れやすいのです。  
変形は、残念ですが、治りません。歳をとれば多くの方が変形します。  
私は変形してないのに、あちこち痛い。

原因のひとつに、筋力低下があります。(正しい測定は、専門機器がある場所へ)  
ももの前の筋力(大腿四頭筋)は全身を支える筋力を知るうえでとても大切です。

自分で、簡単に筋力を推測できる方法をしりましょう。

テストの仕方：台の高さを変えて、自分の筋力がわかる、立ちあがりテスト

(方法)

- ①台を用意する。(10センチ、20センチ、30センチ、40センチのもの、なければ椅子や、階段で代用)
- ②膝を70度くらいまげる
- ③両手を胸の前で組んで固定
- ④身体はあらかじめ前に倒す
- ⑤反動は使わない
- ⑥膝が内側や外側に入らないように注意する
- ⑦片足をするとき、もう片方の足は延ばす
- ⑧2回までやってバランスを崩さず、3秒保持できたらOKです



\*日常生活を送るにあたり、最低限必要な筋力は片脚40センチでの起立とされています。  
けれど、この数値では、平地以外の動作活動、階段や、外出をすると疲れるレベルです。

\*ももの前の筋力をつけたとき、生活が楽になった!!!という声が多々きかれます!

\*自宅に一般的にある食卓椅子の高さは40センチ~45センチのことが多いです。

是非、お試しください。

\*筋力をつける方法は人によって違います。方法を間違えると、痛みを誘発しますので興味のある方は当院理学療法士までご相談ください!

\*以上は、一つの目安でありこの限りではありません。



図26-2 立ち上がりテストにおける開始位(左)と終了位(右)

