



うしく通信

介護予防のために 体を動かしましょう



か らだを動かさずにいると、筋力や骨は年齢以上におとろえ、心臓や肺の機能も弱くなって、より運動しにくいからだになってしまいます。

い つまでも元気なからだであるためには、少しずつでもいいので、からだを動かすことが大切です。90歳以上であってもからだを使えば、運動器の機能は向上することがわかっています。まずは軽い運動からチャレンジしましょう。

ウ ォーキングや散歩は心肺機能の向上などに大きな効果がありますが、使う筋力は最大筋力の20～30%で、それだけでは筋力の向上はできません。筋力をつける運動も行うことが大切です。

立 つ、歩く、座るなどの活動の基礎となる筋肉が、**大殿筋**(おしりの筋肉)、**大腿四頭筋**(太ももの前の筋肉)、**下腿三頭筋**(ふくらはぎの筋肉)です。ここを重点的にきたえる運動をやってみましょう。

1. 足の後ろ上げ(大殿筋の運動)

- ① 両足を少し開いて、椅子から少し離れて立ちます。両手で椅子の背をつかんで、上体だけ45度ほど前に傾けます。
- ② 膝が曲がらないように、片方の足をゆっくり後ろに上げます(その際背中中はそらさないこと)。
- ③ そのままの状態を1秒間続けた後、ゆっくりもとの姿勢に戻します。左右の足で行いましょう。

2. 4分の1スクワット(大腿四頭筋の運動)

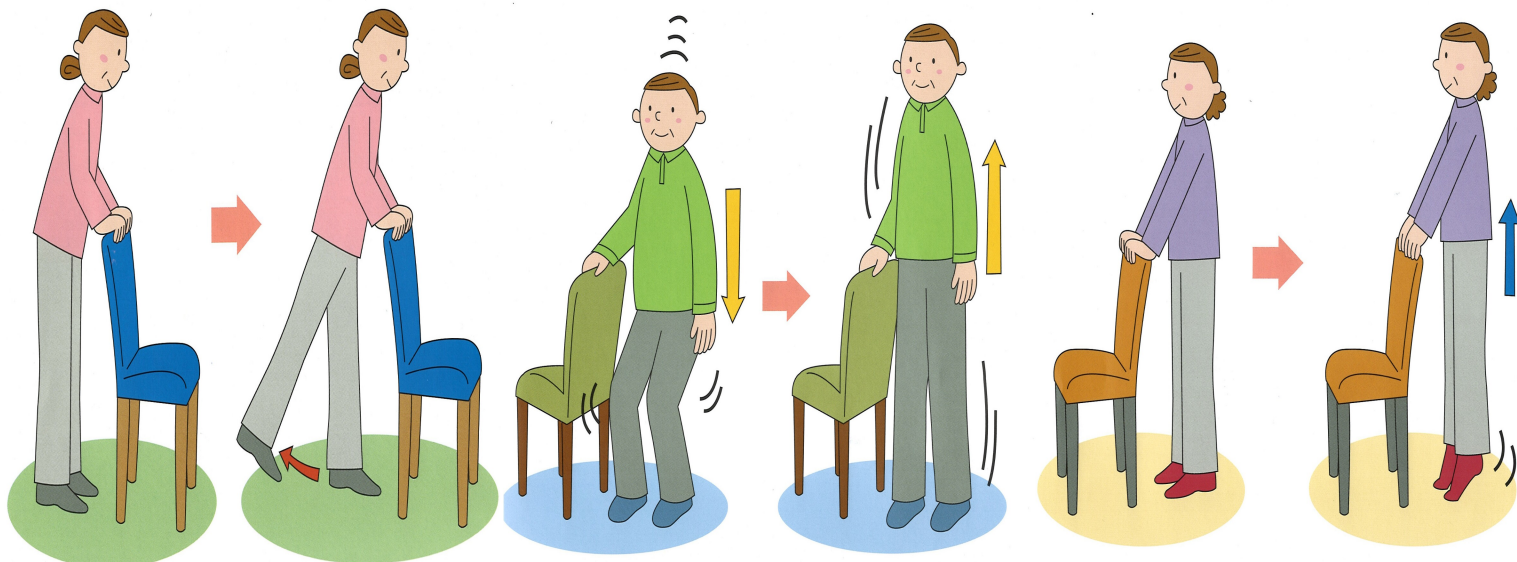
- ① 両足を肩幅より少し広めに開いて立ちます。
- ② 上体をまっすぐしたまま、1, 2, 3, 4で膝を4分の1くらい曲げて腰を落とします。
- ③ 1, 2, 3, 4で膝を伸ばしてもとの姿勢に戻します。
- ④ 膝を曲げた時、膝がしらがつま先より前に出ないように、深く曲げ過ぎないように注意し、バランスがとりにくいときは、イスの背や壁に手を添えてやりましょう。

3. つま先立ち(下腿三頭筋の運動)

- ① 両足を軽く開いて、イスから少し離れて立ちます。
- ② つま先を軸にして1, 2, 3, 4でゆっくりとかかとを上げ、1, 2, 3, 4でゆっくりとおろします。
- ③ バランスがとりにくいときは、イスの背や壁に手を添えて行いましょう。

運動をする前の注意

- ① 最初から頑張り過ぎない
 - ② 準備運動で体をほぐしましょう
 - ③ 慣れてきたら少しずつ回数を増やしましょう
- 最初は5回ずつ、慣れてくれば何セットかに分けて行うのも方法です



1. 大殿筋の運動

2. 大腿四頭筋の運動

3. 下腿三頭筋の運動