



『 脚を鍛えて若返り 』

足の筋肉をあまり動かさないと、脚の筋力量は70歳では、20歳の頃の6割ほどに減るといわれています。筋肉量が減ると、脚を上げる筋力も衰えて階段を上がるのがつらくなったり、ちょっとした段差でつまずいて、転倒しやすくなります。

転倒を防ぐには、脚をしっかり上げる為の筋肉を増やし、筋力をトレーニングによって強化する必要があります。筋力トレーニングをゆっくりと行くと、脳が成長ホルモンの分泌を促がすとともに、成長ホルモンの効果で老化予防にもなります。

テレビを見ながらできる簡単な運動を紹介しますので、是非お試しください。

椅子に腰掛けて両手で椅子の座面をつかみ、片方の脚をゆっくりと膝をまっすぐに伸ばしてから、下ろす。この運動を左右10回ずつ行いましょう。

大きく足踏み運動を50回行う。その際、呼吸は止めずにゆっくりと動かしましょう。

なお、体調が悪いときは無理に行わないようにして下さい。



鹿児島厚生連病院
理学療法士 齊藤 義光