

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！！
 今月は『下半身(足腰)』をお届けします。
 新しい年を迎えて約1ヶ月がたちますが、普段みなさんはどのように下半身のトレーニングをしていますか？
 今回は下半身についてのお話と簡単なトレーニングについて書いていきます。

下半身トレーニングの重要性

「寝たきり」を望む人はいないと思います。転倒による骨折で入院したことをきっかけに、寝たきりになってしまう人が案外多いようです。骨折は若い人でも元に戻るのに1ヶ月はかかります。転倒とは、カラダのバランスを崩して倒れることです。これは下半身の筋肉が大きく関係しています。足の筋肉は、体の中でも減少スピードが速い筋肉です。60代の人のおももは20代に比べて40%も減少していきます。年齢をかさねることにより筋力不足でつま先がうまく上がらず、小さな段差につまずき、転倒しやすくなります。転倒を予防するためには、日頃から下半身のトレーニングをして、下半身の筋肉の減少にストップをかける必要があります。



**下半身トレーニングを
紹介します！！！！**

●まずは足の指から健康に！！



1. 足の指をギュとしめる(グー)
 2. 足の指をしっかりとひらく(パー)
 3. グー・パー・グー・パーとリズムカルに20回くりかえす
- ★足のむくみ改善
 ★疲労回復
 ★姿勢改善

●安全にスクワット(椅子があるので安心して行えます)



1. 足を肩幅にひらき、手はバランスをとりやすい位置に
 2. ゆっくり立ったり、座ったりし10回～20回スクワットを行う
- ★ふともも筋トレ
 ★しっかりと歩くことができる

●つまずき改善！！



1. 椅子にすわり、かかとをあげ3秒キープし元にもどす
 2. つま先をあげ3秒キープし元にもどす
 3. 20回繰り返す
- ★すりあし改善
 ★つまずき改善

**トレーニングは
継続的に！
無理せず！
楽しく！**



下半身トレーニングのまとめ

元気館のトレーニングルームには、下半身(ふともも・内もも・おしり・ハムストリングなど)を鍛えるマシンがしっかりと揃っています。マシンを使用しなくても、自重(自分の体重)や簡単な道具(セラバンドなど)を使用したトレーニング方法もあります。トレーニングスタッフにお聞きください！！そして毎日午前・午後15時にげんき広場で行っている無料のショートレッスンでは下半身トレーニングはもちろん、ストレッチや脳トレなど楽しいレッスンを行っています。健康にすごすためにとっても良いレッスンになっており、普段カラダをあまり動かさない方でも気軽に参加できる内容になっております。是非まだ参加したことがない方は参加してみてください。最後になりますがトレーニングは継続して行うことが大切で、無理せず楽しく行うことが一番です。