

つまずき・転倒防止

脚の筋肉を鍛えて しっかり歩こう

監修●筑波大学大学院 人間総合科学研究科 教授 久野 譜也

歩いたり、階段の上り下りのときに、脚の衰えを感じることはありませんか？
加齢に伴って脚の筋肉量は減少します。20代から減少がはじまり、40代以降は年1%ずつ減ってしまいます。

脚の筋肉量が減少すると、つまずきやすくなり、転倒による骨折は高齢者が要介護になる大きな原因の1つです。
歳をとってもしっかり歩けるよう、今から脚の筋力を保つ心がけが大切です！



脚の筋肉を鍛える筋トレ

10回を1セットとして、1日1~3セットを週5日行いましょう。(痛みや疲労がある場合は無理をせずお休みしましょう)

呼吸を止めて筋トレすると血圧が上がりやすくなるので、呼吸をしながら、反動をつけずにゆっくりと動かし、鍛える筋肉を意識しながら行うようにしましょう。

もも上げ

鍛える場所 腹筋、大腰筋

①背筋を伸ばして、いすに座る。



- ②息をゆっくり吐きながら、膝を抱え込むように片脚を上げる。
- ③ゆっくりと元の姿勢に戻る。
※反対の脚も同様に

筋トレのポイント

- 呼吸をしながら
- 反動をつけずゆっくり
- 鍛える筋肉を意識する

ひざ伸ばし

鍛える場所 太もも前部

①背筋を伸ばして、いすに浅めに腰かける。



- ②息をゆっくり吐きながら、片脚のひざを伸ばしていく。
- ③ゆっくりと元の姿勢に戻る。
※反対の脚も同様に

「大腰筋」が大切!



上半身と下半身をつなぐ筋肉で、特に脚を上げるときに重要な役割を果たします。
大腰筋が弱ると、歩行時に脚が上がらず、ちょっとした段差などにつまずきやすくなってしまいます。

スクワット

鍛える場所 太もも全体、大腰筋

①いすの背に手を置いて、背筋を伸ばして立つ。脚は肩幅に開く。



- ②息を吐きながら、ゆっくりとひざを45度くらいまで曲げる。ひざがつま先と同じ方向に曲がるようにする。
- ③ゆっくりと元の姿勢に戻る。