



健高キラキラ教室 (NO.2)

みなさんこんにちは！NPO法人佐久平総合リハビリセンター理学療法士の高橋健太です。

私は「健高キラキラ教室」という講座を担当させていただいています。ここでは、「みんなで楽しく、かつ自分の体に興味を持っていただいて健康を高める！」をテーマに講座を開催していきます。

ようやく各地区のみなさんと集まって体操教室を再開することができたのですが、コロナウイルスの再拡大に伴って、教室がストップしています。

集まることができない中、皆さんの健康が悪くならないように今回は自宅でできる体操をご紹介しますので、一緒に実践してみてください！

自粛＋寒さによる運動不足に注意！

動かなくなるとまず落ちてくるものが、「筋力」です。

筋力が落ちてくると歩く、立つなどの動く力が落ちてくる・転倒しやすくなるだけでなく、関節への負担が増えて痛みが出る、気持ちが落ち込みやすくなる、などといった様々な不調が出てきます。

筋肉の衰えは、20歳代から始まっています！40歳代で顕著になり、**80歳代には20歳代の30%～半分になる**と言われてしています！（特に瞬発的に動く時の筋肉が先に衰えます）

筋肉の衰えが年々進んでいても、定期的な運動習慣がある方は、その分筋肉量や筋力が維持されやすく、70歳代でもそれ以降でもトレーニングによって筋肉量を増やすことができますと言われてしています。

足腰の強さをチェックしてみましよう！

・40cm程度の椅子に座りましょう。（洋式トイレ程度の高さです）

①：両手を胸の前で組んで両足の力で立てるか？

②：できた方は、どちらか片足を上げて、もう一方の足（片足）の力のみで立てるか？

②の片足で立てた方は下半身の筋力がしっかりしています。

▶この力が落ちないように体操を続けていきましょう。

①のみできた方はやや下半身の力が落ちている可能性があります。

▶これ以上、筋力が落ちないように体操を始めましょう。



筋トレを始めてみましょう！

【目標】
2日に1回
10回×3セット

太もも前(大腿四頭筋)



【効果】

- ・足腰を強くして転倒予防に繋がります。
- ・膝痛の予防

【方法】

- ・頭をつけて床に寝て、両膝を曲げます。
- ・片足の膝を伸ばして、ゆっくり足を上げましょう。(つま先を立てるとより効果的)

お尻(大殿筋)



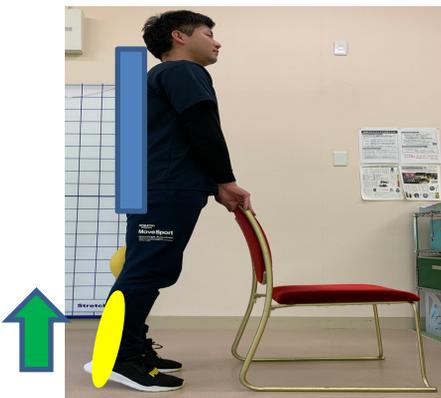
【効果】

- ・歩く、立つ時にお尻で支えて転倒予防に繋がります。
- ・腰痛、膝痛の予防

【方法】

- ・仰向けに寝て、両膝を曲げます。
- ・両足を床につけたままお尻を上げます。

ふくらはぎ(下腿三頭筋)



【効果】

- ・姿勢を安定させて転倒予防に繋がります。
- ・しっかり蹴り出すことができ、歩行の安定性を高めます。

【方法】

- ・椅子や壁に捕まって爪先立ちをします。
- ・膝が開かないように親指に体重を乗せておこなひましょう。

健高キラキラ教室 担当

高橋健太(たかはし けんた)

NPO法人佐久平総合リハビリセンター 理学療法士

過去の担当地区(通いの場)

馬取、成沢、南軽井沢、旧軽井沢、中軽井沢、離山、鳥井原、大日向、借宿、塩沢、上発地

コロナウイルスが収まり、公民館で体操ができる日が来ることを心待ちにしています！