

ふくらはぎから 体を元気に！

ふくらはぎの大きさをチェックしてみましょう！
ふくらはぎが体に与える影響とは！？
ふくらはぎ強化体操をやってみましょう！



「健高キラキラ教室」
NPO法人
佐久平総合リハビリセンター
高橋 健太(たかはし けんた)

コロナウイルスが蔓延し、自宅にこもってしまう時間が増えていませんか！？活動する時間・量が減ってくると、全身の筋力や柔軟性が落ち、転倒や怪我のリスクが高まります。また、それに伴いさらに自宅にこもる生活が続く、負のスパイラルができてしまうと、より心身の衰えが激しくなります。特にふくらはぎは体を支えるための筋肉で大事な部位の1つです。今回は自宅で簡単にできる、ふくらはぎのチェック方法と鍛え方をお伝えします！



＜ふくらはぎの主な役割＞

- ① 歩く時にしっかりと蹴り出して、歩幅や歩くスピードをつける！
- ② まっすぐ立つ姿勢を保つ！
- ③ 転倒ないようにバランスを保つ！
- ④ 心臓から出た血液をふくらはぎを介してまた心臓に戻す⇒むくみを抑える！

◆ふくらはぎの簡単チェック



両手の親指と人差し指で輪を作ります。

1



利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

2

<http://www.frailty.ioe.u-tokvo.ac.jp/>

- ① ふくらはぎの中で一番太いところを探しましょう。
- ② 両手の親指と人差し指で輪っかを作ります。
- ③ 聞き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に力を入れずに軽く輪っかにした指を添えてみましょう！

ふくらはぎの大きさの目安は！？

ふくらはぎの一番太いところを メジャーで囲ってみましょう！

【50～59歳】 男性：37.0cm
女性：34.5cm

【60～69歳】 男性：35.6cm
女性：33.8cm

【70～79歳】 男性：34.6cm
女性：33.1cm

【80歳～】 男性：33.5cm
女性：31.8cm

◆いすを使ったふくらはぎのトレーニング

＜ふくらはぎのストレッチ＞

- ① 動かない椅子等に座り、片足を伸ばします。
- ② つま先にタオルを引っ掛け、タオルを引っ張りながら体を前屈させていきます。

1日20秒(息を止めないで)×3セット
毎日実施してみると柔軟性が高まります！



＜つま先立ち(ふくらはぎの筋トレ)＞

- ① 椅子等の動かない物に捕まり、つま先立ちをしましょう
- ② 片脚でできる方は片脚で行うとより負荷がかかり筋力がアップしやすいです。

1日10回(ゆっくり上げ下げ)×3セット
毎日実施してみるとより筋力がついてきます！

