

ランジで転倒予防！

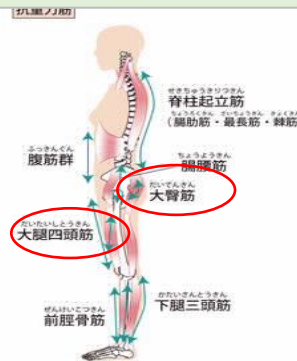
ランジ動作を覚えて転倒予防につなげましょう！
踏み込みの動作なので日常生活の様々な場面で使えます。



「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)

最近、自宅や出先で転んだ！、という方はいますでしょうか！？
転倒は様々な骨折や捻挫、打撲など様々な怪我につながります。また、「また転んだらどうしよう」と精神的にも動くことが億劫になり、より体の機能が低下する、負のスパイラルに陥ってしまいます。
今回は、「前方ランジ」という、1畳分の広さでする運動をご紹介します！

【膝を伸ばす筋肉を動かす速さや筋力が転倒予防のポイント??】
転倒しやすいグループと転倒しにくいグループを比較した研究によると膝を伸ばす筋肉(特に大腿四頭筋)の筋肉を動かす速さと、筋力が高いほど転倒予防がしにくくなるそうです！
そのため、筋トレだけでなく反射的に動かすようなトレーニングも必要になります！



大腿四頭筋
太もも前の筋肉
膝を伸ばすために重要

大殿筋
お尻の筋肉
体を支えるために必要な筋肉

運動前にチェック！

筋トレが体を壊す原因になるのでチェックしましょう！

- ① 屈伸をしたときに、膝の痛みはありませんか？
- ② 運動前にしっかり食事を摂取しましたか？
- ③ 睡眠はしっかり取れましたか？

ランジの方法

【方法】

- ① 両手を腰に当てて、真っ直ぐ立ちましょう。
- ② 右足をゆっくり前に1歩踏み出しましょう。歩幅はまずは小さくても構いません。慣れてきたら大きく出してみましょう。
- ③ 右足をゆっくり引き、真っ直ぐな姿勢に戻ります。
- ④ 左足も同様に行いましょう。

【回数】
左右交互に10回×1日3セット
(慣れたら回数を増やしても構いません。)



太ももやお尻を鍛えて
転倒予防を
目指しましょう！



腰が反らないように、
やや前足に
体重をかけましょう