

# 下半身の筋力を強化して、 つまずきや転倒を防ぎ、 元気に動ける体を作りましょう。

監修：子田 純夫 先生（子田整形外科 院長）

足腰の筋肉が衰えると、体を動かすのがおっくうになり、さらに筋力が低下するという悪循環に陥ります。下半身の筋力と持久力をバランスよく鍛える体操を習慣にすれば、つまずきや転倒を防ぐことができます。

## 脚踏み出し体操

1セット10回、1日3セット

前後左右へ踏み出す力を強化し、転倒を防ぎます。



## 肥満の解消には、「食事＋筋トレ」がポイント

ダイエットで食事を極端に制限すると、全身の筋肉量が減って基礎代謝が低下し、太りやすい体質になります。肥満を解消するためには、食事で筋肉の材料となるたんぱく質をしっかり摂ることに加え、筋トレを行って筋肉を鍛えることが重要です。