

## 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。



(2)

両脚をそろえて 立ちます。



右脚を右へ踏み出し、 体重を右脚に移動 します。元の位置に 戻します。 左脚も同様に行います。

●ひざが痛い場合は、 歩幅を狭くすると 関節への負担が 軽くなります。



右脚を後ろへ引き、 体重を右脚に移動 します。元の位置に 戻します。 左脚も同様に 行います。



右脚を前へ踏み出し、 体重を右脚に移動します。 元の位置に戻します。 左脚も同様に行います。

●歩幅を少しずつ広げ、踏み込むときに体重をより多く乗せると効果が高まります。

## 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。