

# 脚の筋肉をしっかりと伸ばして、 なめらかに動ける 体をつくりましょう。

監修: 前中 孝文 先生 (一般社団法人 大阪臨床整形外科医会 会長 / 医療法人 慈孝会 前中整形外科クリニック 院長)

足腰を強化する体操は、正しい姿勢で行わないとひざや腰を傷めることにつながります。意外と難しいものですが、壁を使うと自然に姿勢が整って関節への負担も低下します。また、転倒する危険が少ないのでとくにおすすめです。

## 壁脚伸ばし体操

### 1セット5回

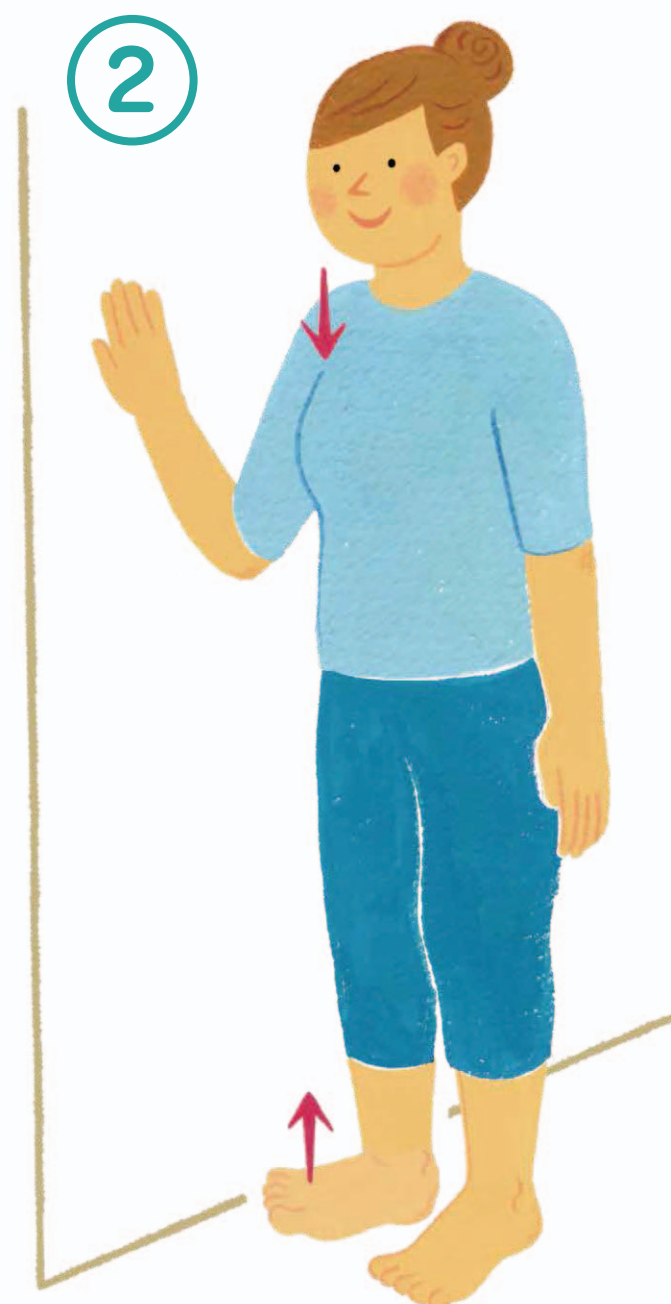
脚をストレッチし、下半身の筋肉を動かしやすくします。

①



壁に右手をついて立ちます。

②



右脚に重心をかけ、  
右脚の指を上へ引き上げて、  
太ももに力をいれたまま  
7秒静止します。ゆっくりと  
右脚の指を下ろします。

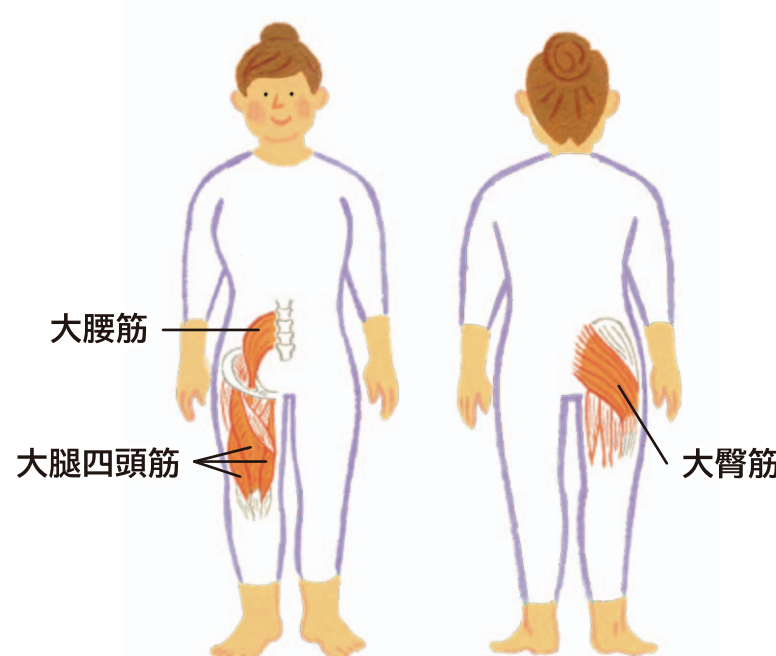
③



右脚に重心をかけたまま  
両脚のかかとをゆっくりと  
上げて7秒静止し、  
もとの姿勢に戻ります。  
次に壁に左手をついて  
左脚でも同様に。  
左右5回ずつ行います。

## 年齢とともに衰えやすい足腰の筋肉

足腰の筋力は、加齢に伴って徐々に低下します。とくに、立ち上がる時に使う「大臀筋」、脚を上げ下げする時に使う「大腰筋」、ひざ関節を曲げ伸ばしする「大腿四頭筋」といった大きな筋肉が衰えやすいので、ぜひ下半身のストレッチを続けましょう。



※万一、運動によって体に痛みなどの症状があらわれた場合は、医師にご相談ください。