

あさひあったか通信

増刊号 VOL4 元気よく歩くための筋力UP! 編



今回はココ!

発行：社会福祉法人 大阪市旭区社会福祉協議会
(住所) 旭区高殿6-16-1 (☎) 6957-2200

梅雨が明け、体調管理が難しい時期に入ってきました。そして、まだまだ日々の感染対策に気が抜けない新型コロナウイルス。コロナが落ち着いたらどこかへ出かけたい、友達に会いに行きたい、そんな楽しみに心を躍らせている方は多いのではないのでしょうか。今回の運動は、秋の行楽シーズンに向けて、下半身を鍛えてしっかりと歩けるような運動を紹介します。

注意

前回(VOL3)より、少し負荷が強い運動です。転倒に注意して取り組みましょう。運動を行う時はテーブルや台所のシンク、手すりなど動かないしっかりした物をもって安全に行ってください。



マスクを着用した状態で運動する場合は、熱のこもりを感じる前に、こまめな休憩をとるなど、体調管理に注意してください。屋外で運動する時は、周囲の人と十分な距離を保ち、密ではない環境が確認できたらマスクを外しても大丈夫です。



スクワット

※10回を1セット

お尻の大臀筋(だいでんきん)、太もも前面の大腿四頭筋(だいたいしとうきん)など、歩くのに必要な多くの下半身の筋肉を鍛える運動です。

1



足は肩幅くらいに広げて、つま先はまっすぐ前に向けます。

2



背中まっすぐのまま

お辞儀をするように、股関節と膝関節を曲げながらしゃがみます。



かかと上げ 運動

※10回を1セット

ふくらはぎの下腿三頭筋（かたいさんとうきん）を鍛える運動です。とくに歩く時の蹴り出しに重要な筋肉です。また、足のむくみ解消にも効果的です。

1



足は肩幅くらいに広げて、つま先はまっすぐ前に向けまます。

2



もたれかからないようにして、しっかりとかかとをあげます。



中殿筋

下腿三頭筋

片足立ち 運動

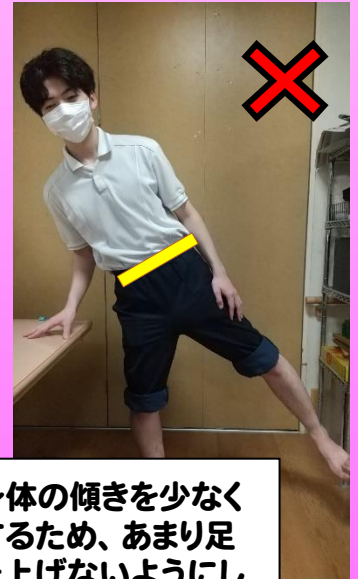
※10回を1セット

お尻の横の中殿筋（ちゅうでんきん）を鍛える運動です。歩く時に骨盤を安定させ、しっかりと片足で支えるために必要な筋肉です。

1



2



身体の傾きを少なくするため、あまり足を上げないようにしましょう。

体調管理のポイント

脱水や熱中症などに注意しましょう。とくに高齢者の方は、汗が出にくく、熱が体内にこもりやすいです。運動をするときは、次のような対策をしながら取り組みましょう。

- ① こまめに水分と塩分補給を！
- ② 夏バテにならないようにしっかりと食事を摂りましょう！
- ③ 涼しい場所（室内や木陰）や時間帯（朝方や夕方）を選びましょう！

監修:旭区理学療法士会