

ひやしんす

vol.4
2019.10.29

今回は転倒予防に関わる筋肉について紹介します！
各部位の主な働きと、その筋肉がなくなっていくと
どうなるのかについてまとめたので参考にしてみてください！

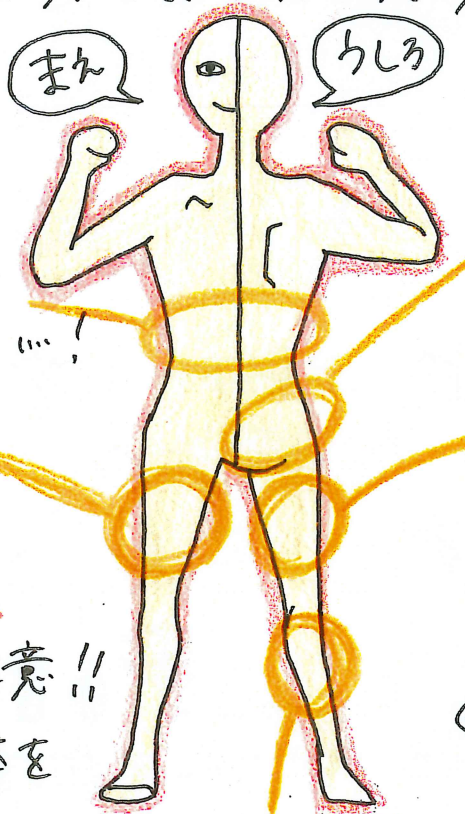
腹筋・背筋

お腹まわりの筋肉
◎筋力低下すると
背中が曲がる原因に...!

大腿四頭筋

太もも前側の筋肉
特に内側の筋肉が
弱くなりやすいので注意!!
階段を上るときに体を
上に押し上げる働きを
します。

◎膝痛・腰痛の原因に...



大殿筋・中殿筋

お尻の近くにある、骨盤を
支えていて歩行中のバランスを
保つ働きをします。

ハムストリングス

太ももの後ろ側の筋肉
膝を曲げる } ときに働く
股関節を伸ばす }
◎膝の屈伸力低下の原因に。

ヒラメ筋

ふくらはぎの奥にあります。
歩くときに地面を押し出す筋肉。
◎ここが弱くなると地面をける力が
弱くなりつまづきやすくなったり、
歩くスピード低下にもつながります。

筋肉をつける手助けをする食品



ぶり

かれい

さんま



牛ヒレ

牛モモ

豚ロース

などなど...

筋たんぱく質合成を促す働きが
ある"ロイシン"を多く含むものが
良いとされています!!

～自宅でできる!運動～

Part.3

○ダイナミックアライニング療法

- ・1分間の目を開けたままする、片足立ちのことを示し、転倒、骨折を予防するための運動療法です。

⬇️方法⬇️

- ・平らな床で、1分間の片足立ちを左右、1日3回、週に3日行います。
- ・両手を腰に当て、片足立ちの体勢をとり、姿勢は立っている側の足の膝を伸ばし、片足を前方に少し上げる。
- ※上げた足は立っている側の足に触れないように



Point

- ・1分間が困難な方は、できる範囲で行い、徐々に時間を延ばしましょう。
- ・ふらつく場合は机など動かない物で体を支えて行いましょう。

⬇️効果⬇️

- ・骨粗鬆症の改善、転倒時の骨折防止
- ・体力、筋力の向上