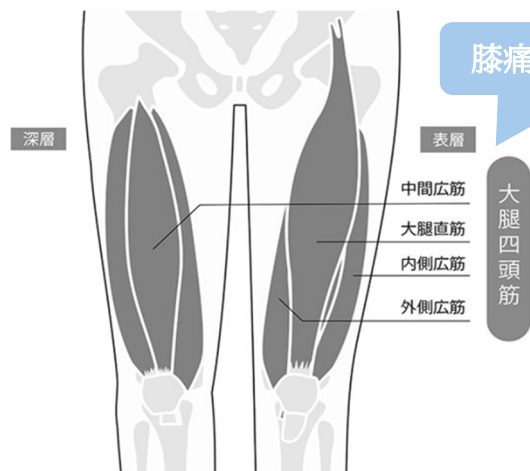




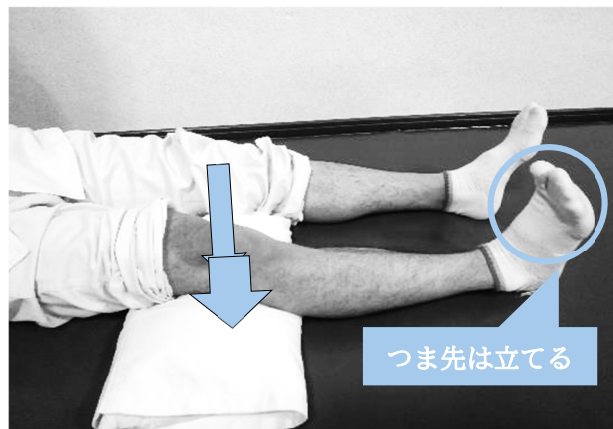
みなさんこんにちは！過ごしやすい季節になり、外に出るのが楽しみになってきましたね。これから外作業や外出する機会も増えてくるでしょう。いきなりたくさん体を動かすと、体がついていかず痛めてしまい、怪我をしてしまう危険が増えます。そこで、今回は歩く・立ち座り・階段の上がり下りに重要な、^{だいたいしとうきん}大腿四頭筋を強化する運動を紹介したいと思います。



膝痛予防にも重要！

大腿四頭筋は太ももの前側にある大きな筋肉で、^{だいたいしとうきん}大腿直筋・^{ないそくこうきん}内側広筋・^{がいそくこうきん}外側広筋・^{ちゅうかんこうきん}中間広筋の4つ筋肉の総称になります。姿勢を保つために重要な筋肉の1つで、膝を伸ばす作用があります。

①枕つぶし（レベル★☆☆）



膝の下に枕や丸めたバスタオルを入れます。膝を伸ばし、膝の裏で枕を押しつけるよう5秒間力をいれます。左右それぞれ10回程度行いましょう。

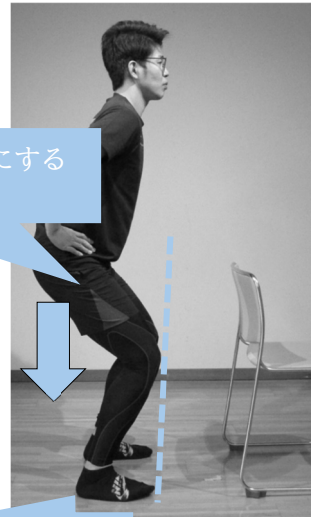
③スクワット（レベル★★★★）

②膝伸ばし（レベル★★★☆☆）



つま先を反らしたまま、片膝を4秒かけてゆっくり伸ばし、4秒かけてゆっくり戻します。左右各10回ずつ行いましょう。

膝がつま先より前に出ないようにする
膝とつま先の向きを同じにする



両足を広めに開き、膝がつま先よりも前に出ないように、4秒でゆっくり膝を曲げ、4秒でゆっくり伸ばして元に戻します。7～10回行いましょう。
※ふらつく場合は、家具等につかまって行うようにしましょう。

最初は1セットからはじめ、慣れたら2～3セットと繰り返していきましょう。この他にも効果的な体操があり、ふれあい健康センターでは理学療法士監修の体操教室も開催しています。身体に関することや介護が必要になってきたけれどもどうしてもしたらよいかわからないなど、何でもご相談ください。

「元気はつらつくらぶ」 毎週金曜日 10：00 ～ 11：00

「しゃきっと体操くらぶ」 毎週金曜日 13：30 ～ 14：30

