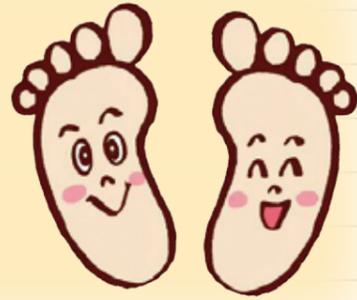


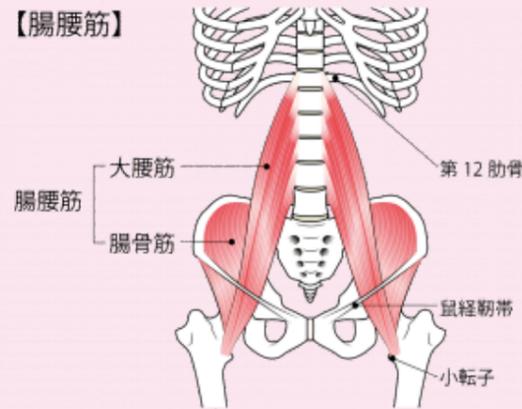
2. 足指を鍛える

足の指はひっつきばなしだわ、なんてことはないですか？
足の指には、からだのバランスをとったり、地面をつかんで蹴り出す原動力だったり、無意識のうちに大きな働きをしてくれています。足の指で、グー・チョキ・パーができない人は、このはたらきが低下して転びやすくなっている可能性があります。お風呂で手と足の指を組んでマッサージ、床に置いたタオルを足の指で手繰り寄せる運動で、足の指をしっかり動かしましょう。



3. インナーマッスル「腸腰筋」を鍛える

【腸腰筋】



「腸腰筋」はからだの深いところ、太ももの骨の内側につながっている「インナーマッスル」と呼ばれる筋肉でもあり、良い姿勢を保ち、しっかりと歩くために重要な筋肉です。
トレーニングとしては、もも上げ運動がこの筋肉を伸び縮みさせるので効果的です。座ったままや寝たままやっても十分効果があります。また、ももを上げることを意識して良い姿勢で歩くだけでもトレーニングになります。

あつい暑い暑い夏がようやく終わり、過ごしやすい季節になりました。

外へ出かけて楽しみながら体を動かす機会を増やし、夏の運動不足で弱った筋力を取り戻しましょう～！



参考文献・URL

- ・大阪医科大学衛生学・公衆衛生学教室「日本人筋肉量の加齢による特徴」日本老年医学学会雑誌47巻1号、2010年
- ・厚生労働省労働基準局安全衛生部安全課「令和3年高齢労働者の労働災害発生状況」
- ・恩賜財団済生会 <https://www.saiseikai.or.jp/medical/column/frailty/>
- ・公益財団法人長寿科学振興財団 <https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/frailty/about.html>

連載

保健指導ノートから

転ばぬ先の筋力アップ ～脚と足の指を鍛えよう！～

ダイハツ系連合健康保険組合 保健師 平野 綾乃

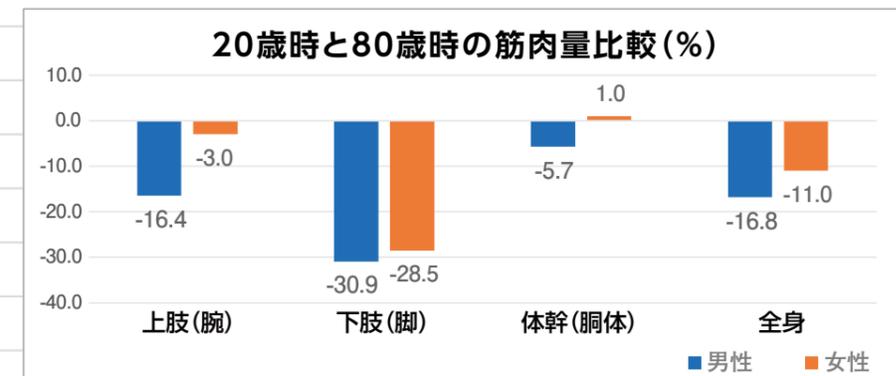
この夏は例年にない酷暑で、ふだん歩く習慣があった方も室内で過ごす時間が増えていたのではないのでしょうか。今回は筋力低下と転倒予防のお話です。

歳を重ねていくと、上半身より下半身の筋肉の方が落ちやすいとよく言われます。介護予防の情報発信で「フレイル」「サルコペニア」という言葉を聞くことも増えました。

筋力の衰え「サルコペニア」→生活機能全般の衰え「フレイル」→要介護状態

次のグラフは20歳と80歳で筋肉量を比較した調査研究をグラフ化したものです。男女ともに下肢の筋肉減少率が際立っていますね。

職場においても中高年の転倒事故防止は、労働災害の大きな課題のひとつになっています。



大阪医科大学衛生学・公衆衛生学教室「日本人筋肉量の加齢による特徴」のデータを元に作成

転びにくい身体をつくるには

1. 脚を鍛える

下肢筋肉量を知る簡単な方法として利用されているのが、次の図「指輪っかテスト」です。すき間がある人は要注意！歩く機会を増やす、階段を上る・降りることを意識しましょう。



恩賜財団済生会ホームページより