

保健師だより

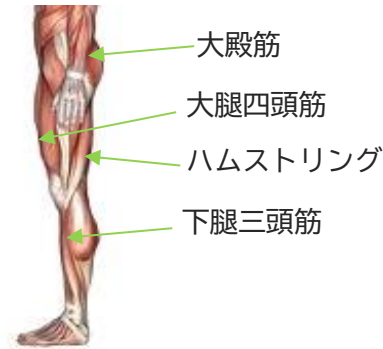


第 228 号
2022 年 3 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

最近ちょっとした段差や、何も無い所で転びそうになったということはありませんか？
労働災害発生事故の型別で死傷者数が多いのは転倒で、近年増加傾向です。(令和2年度統計)
転倒の原因には環境などの外的な要因もありますが、下肢筋力低下やバランス力低下なども大きく影響します。

下半身の筋肉は上半身の3倍衰えやすい

全身の筋肉の中で衰えやすい筋肉は上半身よりも下半身です。また、持続的な筋肉よりも瞬発的な動きに関わる筋肉の方が衰えやすくなります。そのため、つまずいた時などのバランスが崩れる動きにとっさに力を発揮できなくなります。



◎下半身の筋肉は左図で示しているような大きい筋肉が多く、全身の筋肉の6~7割を占めています。

◎階段昇降時は主に大腿四頭筋と大殿筋を使います。



※階段の下りはラクなように感じますが、筋肉や関節への負荷は昇りよりも大きくなります。

階段昇降は手軽にできる筋力アップ習慣

ウォーキングなどの有酸素運動は内臓脂肪を減らす効果は高いのですが、加齢による筋肉減少を抑えることはできません。筋肉に負荷をかける筋力トレーニングが有効で、手軽に取り入れられるのが階段昇降です。毎日2~3階を目安に習慣にしましょう。

下肢筋力アップに効果絶大のスクワット

場所を選ばないスクワットは手軽にできる筋トレとしておすすめです。

翌日少し筋肉痛かなと感じる程度に無理のない回数(5回3セット程度)から始めましょう。筋肉アップ向上には2日置き程度の筋トレがおすすめです。

膝を痛めやすい方は椅子から立ち上がって座る動作を繰り返す「椅子スクワット」でも効果があります。



— 基本のスクワット —

- 1 両腕は肩の高さで前に伸ばす。足を肩幅に開いて背筋を伸ばす。
- 2 前傾姿勢で息をゆっくり吸いながらお尻を後ろに引いて腰を落とす。この時、つま先と膝の向きは同じで膝はつま先より前に出ません。
- 3 息を吐きながらゆっくり立ち上がります。膝は完全に伸ばしません。



スクワットで鍛えられる主な筋肉



大腿四頭筋 … 膝の曲げ伸ばし、歩行や立ち上がりで使う筋肉
腹筋や脊柱起立筋 … 上半身を支え正しい姿勢を維持するための筋肉
大殿筋、中殿筋 … 骨盤を支持し、股関節の動きに使われる筋肉
下腿三頭筋 … 足首の動きやひざを曲げる時にサポートする筋肉