

コラム～安全だより～



「最近ペットボトルのフタが開けにくくなった…」
と感じていませんか？

令和5年3月(通算第123号)

発行：
公益財団法人東京しごと財団
(東京都シルバー人材センター連合)

意外！

握力 の低下は、**大腿筋** 筋力低下のバロメーター

バランス能力や脚力、骨密度の低下で、転倒リスクが高まることは広く知られていますが、中でも転倒予防に効果的なのが **大腿筋(太ももの筋肉)** のトレーニングです。

また、握力が衰えている時は、多くの場合大腿筋も衰えていると言われるほど、密接に関係しているようです。

転倒しにくい身体になるための「**毎日10分トレーニング**」やってみましょう

大腿筋(太ももの筋肉)を鍛える2つのトレーニング

それぞれ1セット x 10回 を 2~3セット (1セットごとに1分休むこと)

最初に・・・

【ウォームアップ】

その場で軽く足踏み(20回くらい)

ひとつ目・・・

【椅子スクワット】

コツは、ゆっくり座り、普通に立つことを意識して

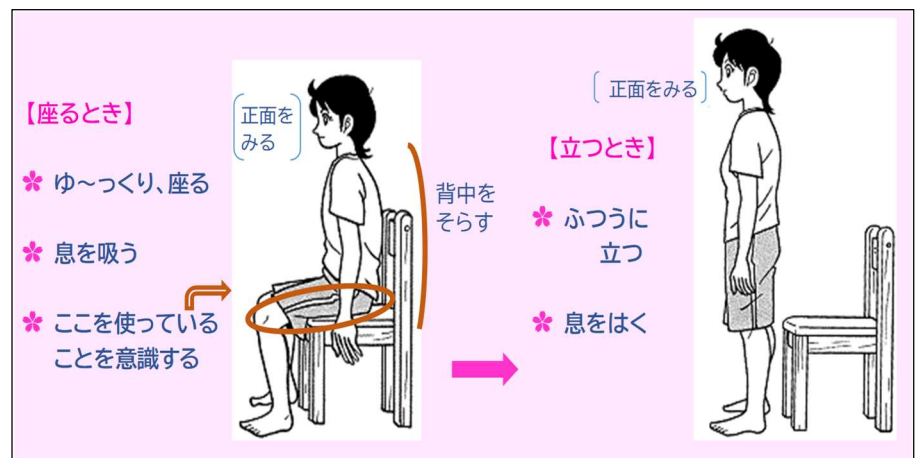
ふたつ目・・・

【レッグ・ランジ】

コツは、膝とつま先が同じ方向を向いていること

「キュツ」と止める動き

① 【椅子スクワット】



② 【レッグ・ランジ】

