

やせる体はちよいとレでつくる!

しっかり

# 膝痛・腰痛予防にちよいとレ!

膝痛や腰痛に多くの方が一度は悩んだことがあるのではないのでしょうか。その主要な要因に、加齢とともに起こる筋肉量の減少や筋力の低下によるものが考えられていますが、筋肉量の低下はすでに20歳から始まっているということをご存知ですか?でも、安心してください。筋肉はしっかり使えば何歳からでも大きく、強くなります!

今日から、筋肉をしっかり鍛えるエクササイズと、使いすぎを防ぎ緊張をほぐすリラックス体操を行い、膝痛・腰痛予防のちよいとレをしませんか?

## 膝痛対策のちよいとレ

10回×

2~3セット

## 腰痛対策のちよいとレ

鍛える: スクワット



足を肩幅に開き、お尻を後ろに引きながら、ゆっくり腰をおとし、立ち上がる。

※膝とつま先の向きが同じになるように気を付ける

鍛える: ヒップリフト



膝を立てて仰向けになり、両手を床について体を支える。

お尻をゆっくりと持ち上げ、膝・腰・肩が一直線になるように5秒間保ち、ゆっくり元に戻す。

リラックス: 膝抱え体操



仰向けになり、両手で両膝を抱え、ゆっくり呼吸をしながら30秒ほど保つ。

※上下、左右に小さく揺らしてもOK

## AR リラックス: 足スライド体操

膝に手を当て、片足ずつ1往復6秒程度でゆっくり前後に動かす。  
左右20往復ずつ3セット(1日2回)



腰痛のある方にもおすすめ

## 運動コ・ラ・ム

### 2週間で28%低下

...これは、ある実験※1)で平均年齢23歳の若者が、たった2週間足を全く動かさない状態で過ごしたときに低下した筋肉量です。高齢者でも同様に23%の低下がみられ、一度低下した筋肉量を元に戻すには、約3倍以上の期間が必要になるという結果でした。「土日はゆっくり休みたい...」という方も多いでしょうが、からだを動かさない日が続くと、筋肉は確実に落ち、取り戻すのは大変です。運動に限らず、家事や外出するなど積極的に筋肉を動かすことが大切です。

### Point

「筋肉は1日にしてならず」

暑い季節も、家の中でTVを見ながらできるスクワットなどをしよう!

※1) J Rehabil Med 2015;47:552-560 (参考文献)

糖尿病患者さんと医療スタッフのための情報サイト「糖尿病ネットワーク」の記事より引用