

ピンピンコロリ!

のばそう **健康寿命!!**



その2

リハビリテーション科  
理学療法士 坂井英和

筋力

- ・筋肉量は40歳以降で1年に1%ずつ減少
- ・上半身より下半身の方が減少率が大い  
→転倒などのリスクが上がる

↓ しかし…

**歳をとっても  
筋力は鍛えることができる！**

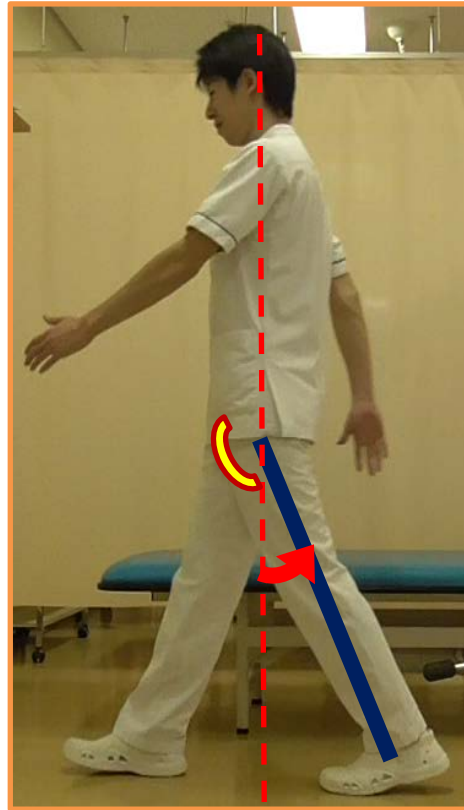
# どこを鍛えたら良いのか

筋力低下を予防する上で  
**キーマッスル**となるのは以下の**3つ**！

- **腸腰筋**
- **大殿筋**
- **大腿四頭筋**

これらの筋力を維持することで、  
自然とその他の筋力も維持できる！！

# 腸腰筋



**腸腰筋** → **脚が体の後ろ**にある時に働く

# 足踏み(ももあげ)運動



# 大殿筋



**大殿筋** → **脚が体の前**にある時に働く

# 太もも後ろろ挙げ運動

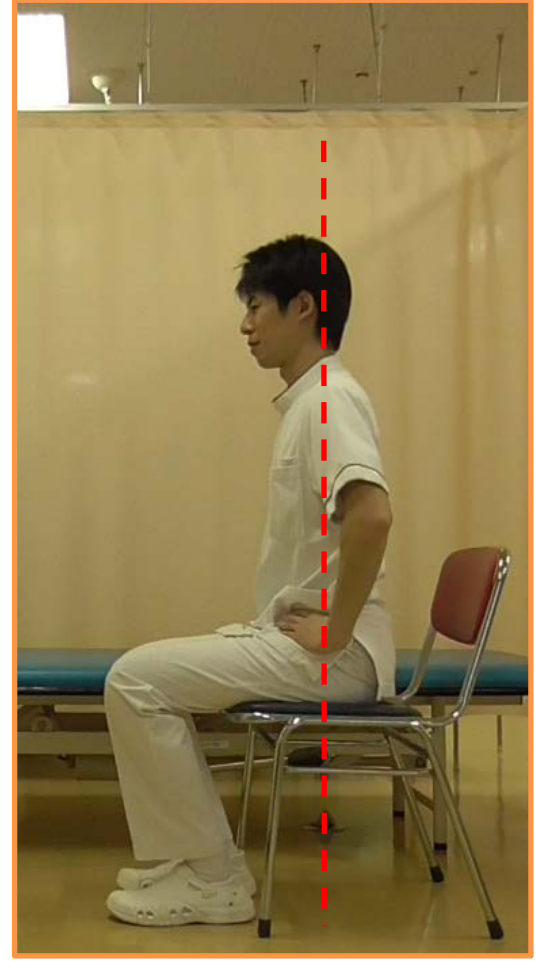
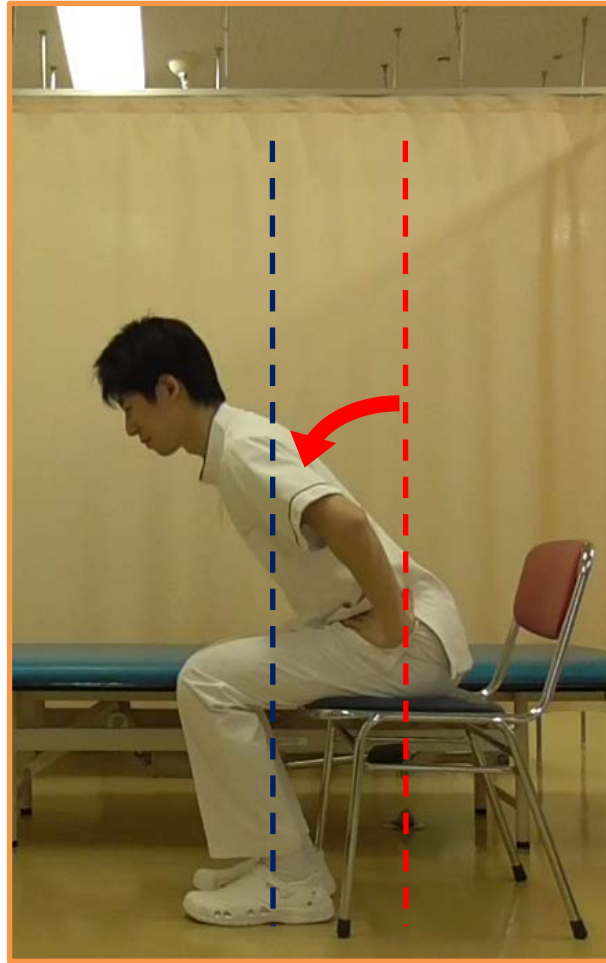
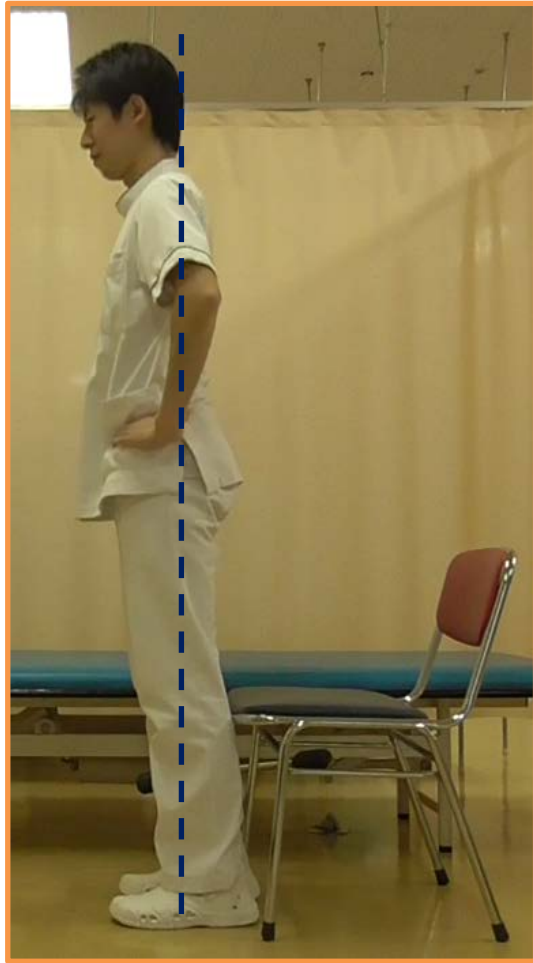




# 大腿四頭筋

- **手術、長期臥床、年齢の影響を受けやすく  
衰えやすい筋肉**
- **膝の安定性に重要**

# 椅子からの立ち座い



**バランス能力**

# 歳をとるとバランスが悪くなる要因

- ① バランスを司る神経回路の衰え
- ② ボディ・イメージの悪化
- ③ 体重のかけ方の偏り

# バランス能力が低下すると・・・

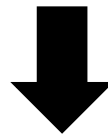
- 転倒が多くなる

転倒→骨折→活動性の低下

- 変形が生じやすくなる

体重のかけ方の偏り→変形→痛み→活動性の低下

**バランス能力を改善するためには・・・**



**「体重のかけ方の偏り」を改善する！**

# 片足バランス(開眼・閉眼)



# まとめ

- ・加齢によって衰える部位と仕組みを理解する
- ・その上で必要な運動を正しく行う
- ・運動する習慣のない人は、まずは運動してみる
- ・日常生活において継続していく

**何もしないで衰えるのを待つのか、  
今からでも少しずつ始めていくのか、  
あなたが選ぶことができます！**



# 参考・引用文献

・リハビリの先生が教える  
健康寿命が10年延びるからだのつくり方  
運動と医学の出版社 園部俊晴 著

・寝たきりをつくらない介護予防運動  
～～理論と実際～～  
運動と医学の出版社 宮田重樹 著