

楽しく歩けるための筋力トレーニング 2024.3

加齢とともに脚力の低下を感じる人が多くなってきます。今回は前回につづいて筋トレの話です。ベッド上でできる一分間筋トレを紹介します。これは自分の力、自重を利用した筋トレです。番号に一致するイラストを参考にしてください。

- ① 仰向けに寝ます。片方の膝を90度程度立てます。反対側の脚をまっすぐ伸ばして曲げた膝の高さまで持ち上げ、10秒、脚を変えて同じように10秒。
- ② 仰向けに寝ます。両膝を90度ほど立てます。膝の間にクッションなどを挟んで、できる限りの力で挟み込んで10秒。
- ③ 仰向けに寝ます。膝のあたりで両膝をベルトかバスタオルなどで縛ります。脚を開くように頑張る限りの力を入れながら10秒。
- ④ うつ伏せに寝ます。おなかにクッションをあてるとよいでしょう。両腕は顔の下で組み、その上に顎を置きます。片方の脚を、できる限り伸ばして、太ももを背側に持ち上げ10秒。足を変えて同じように10秒。

合計で一分となります。腰痛予防のため腰は浮かさないように注意しながら行います。

これらの運動は無酸素運動ですが、呼吸を止めてはいけません。ゆっくり呼吸しながら行います。これらの筋トレは、太ももや腹筋、殿筋を強くし、おしりを引き締めます。膝の痛みを抑えるためにも効果的です。できるだけ毎日、痛みを残さない程度に続け、徐々に回数を増やしていくと良いでしょう。一つの運動を10秒やって休んで一呼吸、5回行えば4種類合計で5分、10回行えば10分の運動となります。

高齢になっても筋トレは年齢に関係なく筋力を高めるとされています。年だからとあきらめることなくチャレンジしてみませんか。

