



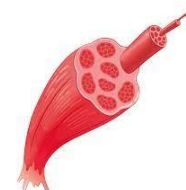
////////健康情報////////

「つまずく」について考えてみる

小さいお子様は、身体の発達の途中段階で身体のバランスを崩し「つまずく」ことはあっても、成長に伴いだんだん、つまずかなくなっていくますが、中高年の「つまずき」に関しては、筋力の衰え(大腿筋・ふくらはぎ・スネ・背筋など)で起こっていることが多く、20歳の筋肉量に比べて下肢の減少は大きく、50歳で約10%、80歳で約30%も減少してしまいます。

「つまずく」と、その後、どうなるか考えると『つまずく』→『足の骨折』→『手術』→『寝たきり』に。つまり要介護状態や、寝たきりにつながるので、そうならない為にも、「つまずく」ことがないよう、運動を継続して筋力を維持することが重要になっています。

筋肉はなくなるのではなく、使わないことで筋肉を構成する筋繊維が細くなり筋肉量が減ります。つまり、中高年の感じる筋力の衰えは、日々の運動量が減って筋繊維が細くなったことが原因ということです。鍛えたい筋肉をしっかりと意識し、ゆっくりした動きを心がければ、年齢を重ねても筋力の向上は可能です。筋繊維が細くなると脂肪もつきやすく、肥満につながるおそれもあるため、健康維持には地道なトレーニングが重要となります。足の筋肉は体の土台となる部分で、ここが安定していれば「つまずき」が解消されていくでしょう。



“ほんの少しの段差でつまずく”、転倒しそうになるなどの困りごとには、2つの筋肉を鍛えてアプローチしましょう。鍛えるのは、つま先を持ち上げるスネの筋肉「前脛骨筋(ぜんけいこつきん)」や、脚を持ち上げる股関節の筋肉「腸腰筋(ちようようきん)」です。この筋肉をバランスよくトレーニングするために、今回、「つまずき防止下半身簡単サーキットレッスン」を行いますので、ぜひ、ご参加ください。

「衰えは脚から」と言われますので、「つまずく」ことがないよう、しっかり鍛えていきましょう。

※下の「足の衰えセルフチェック」でご自身のチェックをしてみましょう。



足の衰えセルフチェック



カーペットや敷居でつまずく。



下り坂でふんばりがきかない。



昔より速く歩けなくなった。



バランスを崩してよろける。



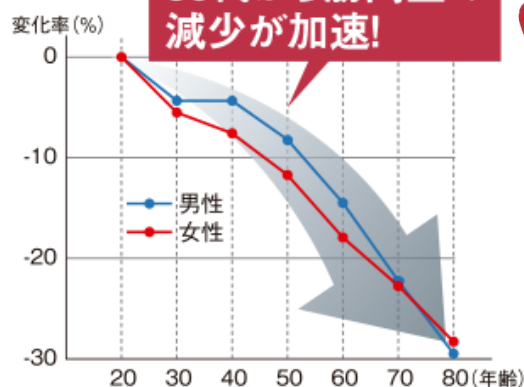
バスに乗るのに時間がかかる。



重い荷物を持ち運ぶのが大変。



※このようなことが1つでもあれば、衰えが始まっています。



下肢筋肉量の20歳からの変化率

出典: 谷本芳美、渡辺美鈴、河野令、広田千賀、高崎恭輔、河野公一
日本人筋肉量の加齢による特徴 日本老医学2010: (47) 52-57
(出典を参考にしてわかりやすくしています)

////////レッスン情報////////

【日時】

3月 20日(月) 14:00 ~ 14:30
3月 29日(水) 14:00 ~ 14:30

【場所】

Bスタジオ

【参加費】

500円(税込)

【担当】

山崎由里子

【定員】

各6名

【申込】

3月10日(金) 9:30 ~

※お一人ひとりのみ

※電話申込可

(同時刻の申込の場合フロントを優先)

※会員のご家族も申込可

(会員様優先のため3月14日以降のお申込。料金は同じ)

つまずき防止下半身強化サーキット
レッスン

カレンダーは裏面にあります →