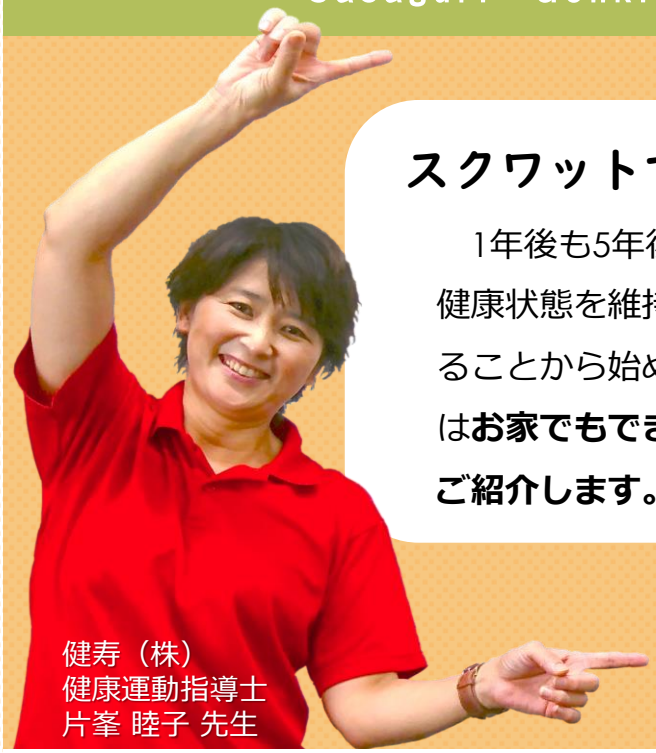
篠栗の元気と健康情報発信
【特集】
お家でスクワット
令和2年9月28日発行

篠栗 元気もん情報

Sasaguri “Genki-mon” Information

VOL. 6



スクワットで丈夫な足腰を！

1年後も5年後も今の筋力や体力、健康状態を維持できるよう、今できることから始めてみましょう。今回は**お家でもできる「スクワット」をご紹介します。**

健寿（株）
健康運動指導士
片峯 睦子 先生

健寿（株）
健康運動指導士
桝永 大資 先生

健脚のススメ

貯筋はできないんです！外出自粛中もコツコツ鍛えましょう

新型コロナウイルス感染症対策で外出を控えたり、健康教室が休講になったりと身体を動かす機会が減ったことで懸念されるのが体力の低下です。特に下肢の筋力は低下しやすい特徴があり、下肢の筋力が低下すると転倒しやすくなります。転倒がきっかけで寝たきりや認知症になってしまうことは珍しいことではありません。しかし**スクワットを行うことで下半身の筋肉を中心に背筋や腹筋など全身の筋肉を効率よく鍛えることができます。**

また、椅子の立ち座りの動作が楽になり、膝痛の改善にも効果的です。年齢に関係なく鍛えれば必ず筋肉は応えてくれます!

片足で椅子から立ち上がることができるかな？

まず、裏面の準備体操を行いましょう。バランスを崩した時にすぐに手がつけるよう壁や机のそばで行ってください。

1.安定した椅子を準備（座面高40㎝程度）。
2.浅く腰掛け、背筋を伸ばす。
3.右のかかとを膝よりも手前に寄せる。
4.両手を胸にあて、左足を伸ばす。
5.息を止めず、反動をつけずに右足で立ち上がる。
6.反対の足も同様に行う。

楽に立ち上がることができたり、更に低い椅子でもできるほど健脚であると言えます！

やってみよう！お家で「スクワット」

準備体操（膝の屈伸・膝まわし）

1.2.3.4と号令をかけながらそれぞれ4回ずつ行います。膝まわしは反対まわりも行います。膝や腰に痛みがある方は、無理をせず浅く膝を曲げる方法で行ってください（写真左側を参照）。

膝の屈伸（4回）　膝まわし（4回ずつ）

座って行う方法（膝痛・腰痛・バランスに不安のある方向け）

ゆっくりと左足を伸ばし、ゆっくりと左足を元に戻す。戻した時に左足は床につけず、5回連続して行う。上げている太ももの上側に力が入っていることを意識しながら行う。右足も同様に行う。

回数：片足５～10回×1日１～2セット

頻度：週に3～4回が理想的

ポイント

①背筋をまっすぐにして座る

②つま先を天井に向ける

③呼吸は止めない

④太ももを意識する

スクワットで下肢や腹筋・背筋など全身の筋肉を効率よく鍛えましょう！

立って行う方法

ゆっくりと腰を下げ、ゆっくりと立ち上がる。椅子の座面の高さまで腰を下げるのが理想的だがきつければ、その半分程度の高さでOK。

回数：10回×1日１～2セット

頻度：週に3～4回が理想的

ポイント

①肩幅より少し広めに足を開く

②背筋をまっすぐにし正面を向いたままで行う

③股関節と膝を曲げて腰を下げる

④呼吸は止めない

⑤つま先より前に膝が出ない

膝を痛めないよう、膝とつま先の向きに注意！

同じ方向　内股　外股

※安定した椅子を準備し、バランスを崩した時にすぐに手がつけるよう壁や机のそばで行ってください。
※運動中に気分不良、膝や腰の痛みが出たり、普段とは違う感覚になった場合はすぐに運動を中止してください。
※体験中の事故や怪我については、利用者の自己責任とします。体調や環境など十分にご留意いただいた上でのご利用をお願いします。

◆監修：福岡工業大学 社会環境学部 教授 楢﨑 兼司

◆協力：株式会社マスプロ

◆お問い合わせ先：篠栗町地域包括支援センター

電話：092-948-6650　Eメール：f-tshien@town.sasaguri.lg.jp

篠栗元気もん情報のサイトはこちらから

動画あり