

住まいのかわら版

Vol.42

2026年2月号

OGIKEN

<発行>

株式会社荻野建築企画
戸田市上戸田1-1-17
TEL.048-445-5277
FAX.048-445-5865

いつまでも元気でいるには、しっかりと歩くこと。
そのためには、足腰を鍛えて、筋肉量を増やすことが大切です。

皆様に暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報を届けいたします。今回のテーマは「足腰を鍛える」です。

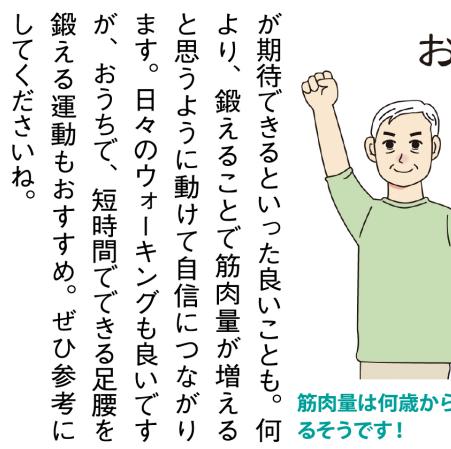
自由に動けてさまざまなことを楽しめるためには、足腰を鍛えることが重要です。車を使うことが多い人やデスクワークの人など、歩く機会が少ない人は特に鍛えましょう！

足腰を鍛えると
良いことがたくさん！



おー!!

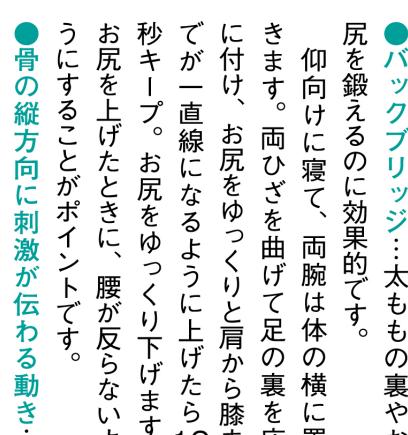
筋肉量は何歳からでも増やすことができます！



が期待できるといった良いことも。何より、鍛えることで筋肉量が増えると思うように動けて自信につながります。日々のウォーキングも良いですが、おうちで、短時間でできる足腰を鍛える運動もおすすめ。ぜひ参考にしてくださいね。



スクワットは、膝がつま先よりも前に出ないことがポイント！浅くしゃがんでも、太ももの筋肉を意識しながら行なうことが大切です。



●バックブリッジ…太ももの裏やお尻を鍛えるのに効果的です。

両足を肩幅程度に開いてまっすぐ立ち、片足の太ももを床と平行になります。これを10回繰り返したら反対の足も行います。ふらつくときは、椅子や壁を使いましょう。

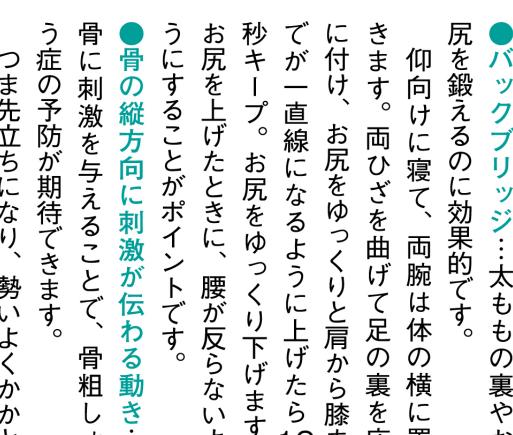
●モモ上げ…腰回りの筋肉はもちろん、特に、背骨や骨盤、太ももの骨をつないでいる大腰筋が鍛えられます。足を引き上げるときに使う筋肉なので、足腰を動かして鍛えること大切なのです。また、運動することで血流が良くなる、生活習慣病の予防

えのに効果的なスクワット。椅子を使えばハーダルが下がります。

椅子の背もたれを前にして立ち、背もたれを持ちながらゆつくりと腰を下げます。

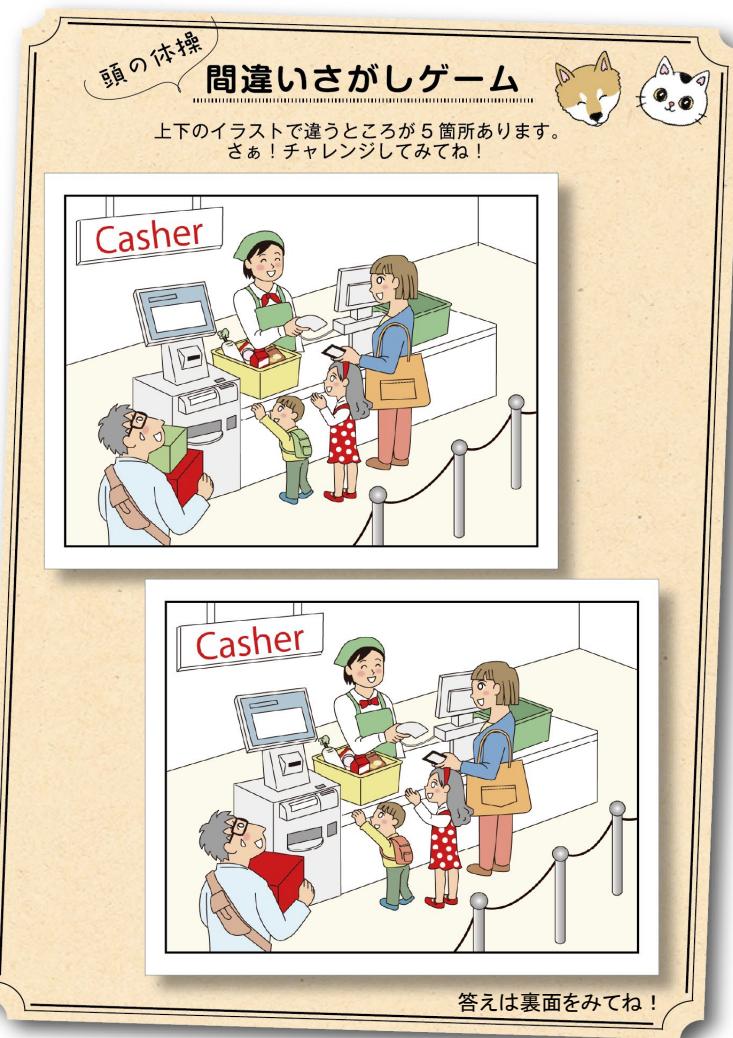
●骨の縦方向に刺激が伝わる動き…骨に刺激を与えることで、骨粗しょう症の予防が期待できます。

つま先立ちになり、勢よくかかとをつく「かかと落とし」や、足を踏み出すなどの動きが効果的です。



運動前にはストレッチを。壁を使ったふくらはぎを伸ばすストレッチは、腕を伸ばし、肩の高さまで上げた手を壁につけて、片足を後ろに引き、つま先は45度外側に開きます。前足のひざを曲げて重心を前へ移動させながら、後ろ足のふくらはぎが心地よくのびる位置を調整します。

どの運動も1回1セットとし、2~3セットがおすすめ。また、3~5秒かけて動かして戻すなど、ゆっくりと動くこと（スロートレーニング）は、軽い負荷でも大きな効果が期待できるそうです。また、運動中は、動かしている部位を意識しながら行なうことでトレーニング効果が高まると言われています。



裏面にも役立つ情報が満載！