

続けよう！

寒さに負けない

継続は力なり

フレイル予防を心がけて健康的な生活を！

サロン通信

Vol. 70テーマ

下肢の筋トレでひざの痛みを予防しよう！

人生100年時代。歳を重ねることで、体力の低下、気力の低下が起こることは仕方がないことです。心や、体の衰えのことを“フレイル”と呼びます。いつまでも元気な体でいられるように、毎日少しずつできることから行いませんか？

1. 30秒いす立ち上がりテストの目安(年・性別)

脚の筋力を測ってみましょう！いすに浅く座って腕を胸の前で組み、30秒間に何回立ち上がれるかを数えます。太ももの筋力の目安として広く使われており、回数が少ないと、ひざの痛みや転びやすさ、歩く力の低下につながりやすいといわれています。下の表の「ふつう」の回数を参考にしてください。

男性	年齢	ふつう	女性	年齢	ふつう
	60歳-64歳	20～25回		60歳-64歳	19～23回
	65歳-69歳	18～21回		65歳-69歳	17～21回
	70歳-74歳	16～20回		70歳-74歳	15～19回

*いすから5回立ち上がるのに12秒以上かかる人は、脚の筋力が落ちているサインです

(出典：中谷敏昭ほか 2003／アジアのサルコペニア診断基準 2019)

2. 日常生活でこんなお困りごとありませんか？要チェックです★

こんなとき、ひざが痛みませんか？

階段を上り下りするとき



いすから立ち上がる時



ひざの変形がある人は
40歳以上で…

約**2**人に**1**人



全国で推計約**2,530**万人

(レントゲンでの診断・東京大学ROAD研究)
痛みが出ていない人も含みます

日常生活で、①階段の上り下りでひざが痛む、②いすから立つときにひざが痛む、と感じたら要注意です。太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）を鍛えると、ひざへの負担がやわらぎ、痛みの軽減につながるということがわかっています。次のページでは、お家でできる体操を3つ紹介いたします★ 寒い日はお部屋の中で、運動を続けていきましょう！

1

Step



いすに座る

ひざを伸ばして5秒キープ

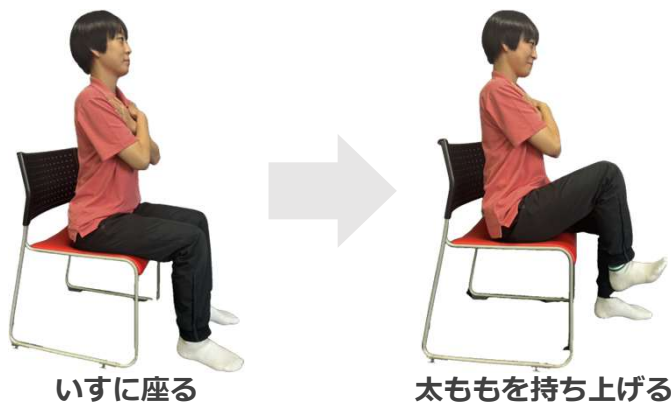
Fight !

①ひざ伸ばし体操（もも前：大腿四頭筋）

いすに座り、片方のひざを“ゆっくり”“しっかり”伸ばして5秒止めましょう！左右交互に行います。膝の安定性が向上します

2

Step



いすに座る

太ももを持ち上げる

②もも上げ体操（ももの付け根：腸腰筋）

太ももを交互に上げましょう！膝と爪先の向きを揃えてあげていきましょう

ポイント
全てのメニューを
左右10回ずつ、1日2セットが目
安です！痛みのない範囲で
ゆっくりと♪

貯筋をして、いつまでも
自分の足で歩きましょう♪

準備するもの：いす



3

Step



いすに座る

ゆっくり立ち上がる

Fight !

③スクワット運動（下半身全体の筋力）

いすからゆっくり立ち、ゆっくり座りましょう♪
下肢の全体の筋力強化になります

制作協力：上尾市リハビリテーション連絡協議会です！

編集担当：白石和也（上尾中央医療専門学校 理学療法士）

前田伸悟（リハビリディサービスアクティ 理学療法士）

写真：アクティ 湯本紗紀奈

上尾市リハビリテーション連絡協議会は、上尾市内の病院や福祉施設の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の方々が有志でつくる団体です。上尾市民の健康増進のための社会貢献活動を行っています。

発行：上尾市社会福祉協議会

住所：上尾市平塚724 電話：048-773-7155