

あるく健康ニュース 2月号

立つ時間足りてますか？

太ももの内側の筋肉



皆さんこんにちは、皆さんは最近足が弱った様を感じる方はいませんか？
近頃はコロナ禍や雪の影響で家の外に出る機会が減っていると思います。

外出が少なくなると、家に居ても座っている時間が長くなると思います。
そこで問題になってくるのが、足の筋力低下です。

家で座っている時間は、足の筋肉がほとんど使われていないのです。
つまり、立っている時間が少なくなる事で、足の筋力が低下し歩く力
やバランス感覚が低下しやすくなっています。

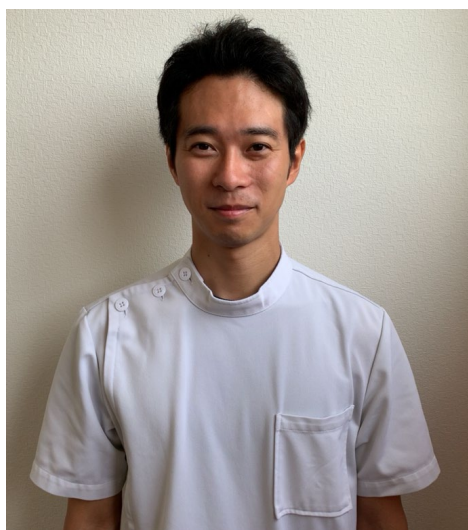
そこで、今回は皆さんに、『立つ時間を増やす』ということを中心
掛けて頂きたいと思っています。

そして立ち上がる時に、重要な太ももの内側の筋肉を鍛える方法
をご紹介します。

立っていても仰向けに寝ていても出来ます。まず、丸めたタオル
やクッションなどを左右の太ももの間に挟んで下さい。

そのまま挟んだ物を内側に潰す様に力を入れたまま10秒程キープ
して下さい。この動作を1日に3～5回程行って下さい。

立つ時間を増やすだけで、足の筋肉は鍛えられますが、太ももの内側の筋
肉を鍛えると立ち上がる動作が楽になります。



あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト
鍼灸師・推拿
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行
目黒の治療院で院長として3年勤務
現在は地域に密着した治療を目指して
訪問での鍼灸治療・推拿療法・
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町 5-39-39
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com