

# 人の老化は足から！！



足の筋肉は**身体の中でも減少スピードが速い筋肉**です。**60代の人**の太腿は**20代に比べて40%も減少**してしまいます。高齢者の筋力不足で**つま先が上手く上がらず、小さな段差につまづき、転倒しやすくなります**。転倒予防には、日頃からの**下肢筋力トレーニング**をして、足の筋肉の減少にストップをかける必要があります。

## 心も元気にしましょう

心と体はつながっています。風邪をひいたら元気ではいられませんよね？  
足や腰が痛かったら、お出かけしたくなくなりますよね。  
つまり、体が元気じゃないと気持ちも前向きになりにくいです。



## 身体を元気にするために運動しましょう。

筋トレをすると**若返りホルモン**が**沢山出て**、肌や髪にも**艶が戻って一石二鳥**です。  
筋トレは**ドーパミン**の分泌を促しますので、**やる気スイッチ**が入ります。



人間は足から衰える。だったら足から鍛えましょう。

下肢筋力トレーニングで足元をしっかりと固めてから次の段階へいきましょう。

**大丈夫です。筋肉はいくつになっても増やせます！**

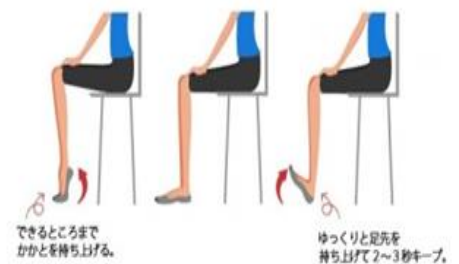
※筋肉は鍛えれば増えますが、同じ期間休めば元に戻ってしまいます。**続けることが大事です！！**

続けるには手軽でいつでも取り組めるメニューがあればいいですね。

更に筋トレは脳を活性化させ、記憶力をアップさせる効果もあると言われていて、他にも筋トレをすると質の良い睡眠が得られ、疲れが取れやすくなります。

## 下肢の筋力強化トレーニング

足の筋肉は増加・減少が速いので効果がでやすい部位でもあります。  
**転倒予防のためには、大腿四頭筋(太もも)、下腿三頭筋(ふくらはぎ)・足裏・足指筋肉を鍛えるのがベスト**です。  
毎日の生活リズムの中に取り入れて行えるものが最適です。



●椅子に座ったまま、踵とつま先の上げ下げ：

つま先を上げ、3秒キープして元に戻します。

→つま先を軸にして踵を上げます。3秒キープして元に戻します。

(20回繰り返します)

●椅子につかまっただのスクワット：足を肩幅に開きます

→息を吐きながら4秒かけてゆっくりと腰を落としていきます  
(膝がつま先より前に出ないようにしましょう)

→4秒かけて元に戻ります。(5回～10回)

●足指のぐーぱー運動：足の指を思いっきりギュッと縮めます(グー)

→次に足の指を思いっきり開きます(パー)

→グー、パー、グー、パーとリズムカルに(20回繰り返します)



椅子を使った運動は道具を用意する必要もなく、手軽に取り組める**転倒予防におすすめのトレーニング**です。