

6 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

足腰が弱ってきたと感じたら

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鶴沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室
田奈鍼灸院



今月の健康ニュース

◎ 足腰が弱くなるとは？

よく「足腰が弱くなる」という表現を使う方がいますよね。ではこの「足腰」とは、具体的にどこの部分かわかりますか？その答えは、下半身の表面にある筋肉の奥にある、「深部筋」です。深部筋は一つだけでなく、さまざまな筋肉で構成されています。

深部筋が衰えると、うまく上半身を支えられず、バランスをとることが難しくなります。その結果少しの運動でフラフラしたり、転びやすくなったりしてしまうのです。

また、深部筋は背骨や骨盤にも深く関わりを持っています。深部筋の衰えは背骨・骨盤のゆがみを引き起こし、その結果姿勢が悪くなります。その姿勢の悪化が、転びやすさに拍車をかけることもあるのです。

そこで、足腰の弱さを感じ始めたら、深部筋を鍛えるトレーニングを始めましょう。上半身をしっかり支えられるような筋力がつけば、姿勢の改善や転倒の防止にも効果が望めます。

思わぬ転倒は重大な事故や怪我の要因となります。不測の自体が起こる前に、しっかり対策しておきましょう。



◎ 深部筋を鍛えるトレーニング

深部筋は、日常生活を送る上であまり使わない筋肉がほとんど。だから、何もケアをしていないと衰えていってしまうのです。一日一回、これらのトレーニングを行うようにしたいですね。

①お尻の上にある中殿筋と太もも内側の後ろにある大内転筋を鍛えるトレーニングです。背筋を伸ばし、片方の手を壁について立ち、もう片方の手は腰にあてます。そのまま腰にあてた方の脚を外側にあげます。1秒キープしたら、ゆっくり内側にあげ、1秒キープし、元に戻します。反対側も同様に、左右10回ずつ行ってください。

②腰痛の原因にもなる大腰筋を鍛えるトレーニングをご紹介します。足を少し開いた状態で仰向けに寝てください。そして膝を伸ばしたまま、右脚を下に押し出すように伸ばし、左脚を腰の方に引き上げます。それを左右交互に、足踏みをするように繰り返しましょう。左右20回ずつほど行ってください。

いずれも、意識してゆっくりと行うことが重要です。辛いからと言って早く終わらせようとすると、よい効果が得られません。普段使わない筋肉を使うことにより、シェイプアップ効果も見込めます。根気強く続けてください。

クリニックからのお知らせ

江ノ島整形外科より

静脈瘤外来日のお知らせ

6月10日(土)

7月8日(土)

予約制となっておりますので先にご相談、ご連絡お願い致します。

湘南ライフ内科クリニックより

第2水曜日の午後は糖尿病外来はありません。

休診です。

木村眼科医院より

ホームページからオンライン予約が出来ます。

また、問診票もダウンロードする事も出来ます。ご活用ください。

<http://www.eyeoffice.org>

※予約しなくても診察は可能です

のなかこどもクリニックより

学会出席の為、

6月10日(土) 午後**休診**

6月17日(土) 午後**休診**

6月30日(金) 終日**休診**

6月27日(火)

エレベーターの定期点検日です。12:30~14:00はご利用になれません。

ご迷惑をおかけいたします。

