

大腿部前部（ふともも）の筋力トレーニング

異なる2種類の運動をバランスよく行うことが大切！

しっかり膝を伸ばすことに集中して行う

「膝伸ばし運動」(レッグ・エクステンション)

膝の伸びが悪くなると、大腿部前部に力が入りにくくなり、筋力、筋肉量、筋機能が急速に低下します。



- 1 椅子に浅く座り足を肩幅に広げ、両手を右脚（左脚）の大腿部におきます。
- 2 軽く足指を開き親指の付け根を意識しながらゆっくり足首を強く背屈（手前に引きつける）させて膝を伸ばします。
- 3 両手で筋肉の緊張を確認しながら4～8カウント程度、膝をしっかり伸ばしてからリラックスします。
- 4 2から3を4～8回程度繰り返し、左脚（右脚）も行います。1日に1～3セット行います。

膝を伸ばしきらずにゆっくり繰り返す

「立ち座り運動」(スクワット)

立ったり、座ったりに必要な筋力、筋肉量、筋機能の低下は、直接移動能力の低下をもたらします。

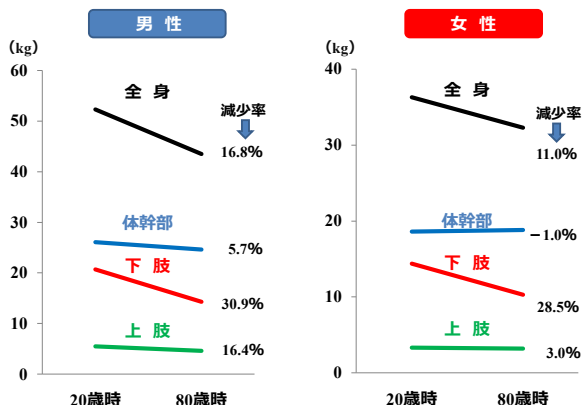


- 1 椅子に浅く座り、足を肩幅程度に広げ、軽く背筋を伸ばし、両手の人差し指を鼠径部におきます。
- 2 4～8カウント程度かけ、膝を完全に伸ばし切らないところまでゆっくりと立ち上がります。
- 3 人差し指を腰骨と大腿部で挟み込むように意識しながら4～8カウントかけてゆっくり座ります（余裕があればお尻が椅子に触れる程度まで）。
- 4 2から3を8～10回程度を1セットとして1日に1～3セット行います。

〈実践ポイント〉異なる2種類の運動の回数やセット数を調整して組み合わせたり、曜日ごとに種目を変えるなどの工夫をしておこなしましょう。

なぜ大腿部前部（ふともも）の筋力トレーニングが大切か？

20歳時と80歳時の推定筋肉量



(出典：「日本人筋肉量の加齢による特徴」日老医誌 2010; 47: 52-57 より作図)

左図は、加齢に伴う全身、体幹部、下肢、上肢の筋肉量の変化を詳細に求めた結果をもとに回帰式により20歳時と80歳時の推定筋肉量を算出して比較したものです。男性、女性とも全身の筋肉量の低下のうち、下肢筋肉量の低下が占める割合が非常に高いことが伺えます。

また、別の研究等の報告で加齢による大腿部後部の筋肉量の低下は僅かで、下肢の筋肉量の低下は大腿部前部の筋肉量の低下がほとんどを占めていることが明らかになっています。

大腿部前部の筋肉はヒトの移動に直接携わる大切な役割を持っており、筋力、筋肉量、筋機能の低下は健康状態を著しく悪くする恐れが高くなります。

注) 現在治療中の方、急性期の疾患および関節の痛み、ふらつきといった症状が悪化してきている場合などは、必ず医師の診療を受け、指示に従ってください。身体活動の実施に際しては、安全に留意し、無理をせず、自分のペースで行い、強い痛みや違和感などが生じた場合はすぐに中止し、必要に応じて専門家に相談してください。