

## 脳神経外科

## シニアこそ筋トレ！一生自分で歩ける筋力を①

3回シリーズで、「続ければ効果が必ず現れる筋トレ」を紹介します。

今回は「スクワットー太ももやお尻の筋肉を鍛える」です。体を支え下半身を鍛える「スクワット」は、いつまでも自分の足でしっかりと歩ける「健脚」を得るために最も重要なトレーニングです。基本になるのは、「しゃがんで立ち上がる」という自然な動作。机の前に

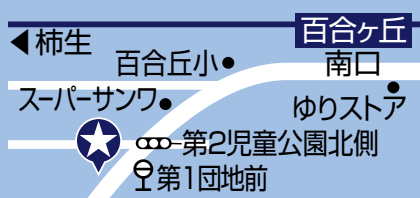
立ち、自力で深くしゃがんで、机に手をかけて立ち上がります。しゃがむ際、上半身が起きていると膝を痛める原因になるので、上半身は前傾させ、背すじは伸ばします。1セット10回（できれば2セット）、目標は「太ももが床と平行になるまで」。きつい場合はできるところまで、痛みが出ない範囲で行い、痛みが出たら無理しないで中止してください。



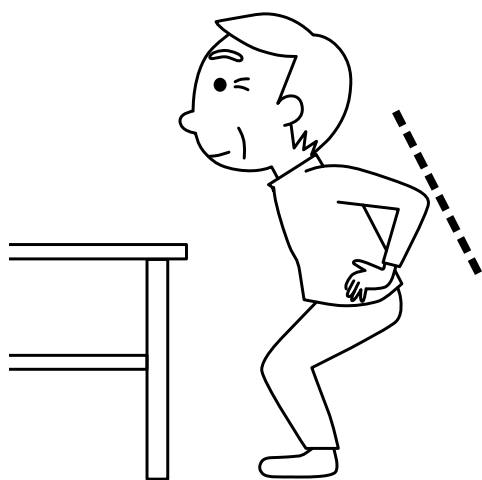
石田 和彦

■脳神経外科・整形外科

いしだクリニック



☎044-955-0250  
麻生区百合丘2-7-1  
<https://www.ishida-clinic.or.jp/>



- ・背筋を伸ばす
- ・できるだけしゃがむ