

## 脳神経外科

## シニアこそ筋トレ！一生自分で歩ける筋力を③

3回シリーズで、「続ければ効果が必ず現れる筋トレ」を紹介しています。

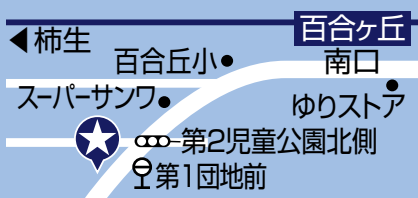
最終回の今回は「脚上げ」です。体を支え、歩く際、足を前に降り出すときに使う筋肉を鍛えます。丈夫で安定した椅子を、平な場所に置いて行いましょう。まず、膝を曲げながら片足を上げます。足はできるだけ高く上げ、上げた足をできるだけ真っ直

ぐに伸ばし、ゆっくり降ろします。降ろした足は床に着けず、10回繰り返します(10回を1セットとして、できれば2セット行います)。きつい場合は上げられる範囲で。痛みが出たら無理をせず中止してください。年をとってからでも正しい方法でトレーニングを積みめば、丈夫な筋肉を育てられます。シニアこそ筋トレをしましょう！

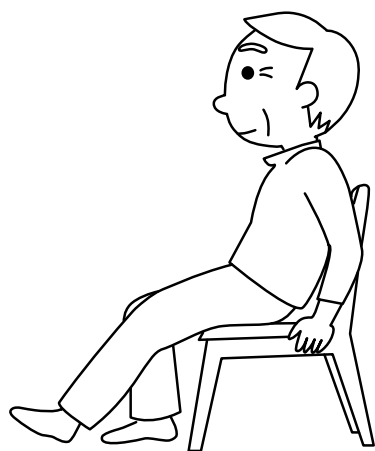


石田 和彦

■ 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/>



- ・座面の後方をしっかりつかむ
- ・お尻だけ椅子に乗せる