コラム～安全だより～

「最近ペットボトルのフタが開けにくくなった･･･」
と感じていませんか？

令和5年3月（通算第123号）
発行：
公益財団法人東京しごと財団
（東京都シルバー人材センター連合）

意外！

握力 の低下は、大腿筋 筋力低下のバロメーター

バランス能力や脚力、骨密度の低下で、転倒リスクが高まることは広く知られていますが、中でも転倒予防に効果的なのが **大腿筋（太ももの筋肉）**のトレーニングです。

また、**握力が衰えている時は**、多くの場合**大腿筋も衰えている**と言われるほど、密接に関係しているようです。

転倒しにくい身体になるための「毎日１０分トレーニング」やってみましょう

大腿筋（太ももの筋肉）を鍛える２つのトレーニング

それぞれ1セット x 10 回 を 2～3 セット（1セットごとに1分休むこと）

最初に・・・

【ウォームアップ】

その場で軽く足踏み（20回くらい）

ひとつ目・・・

【椅子スクワット】

コツは、ゆっくり座り、普通に立つことを意識して

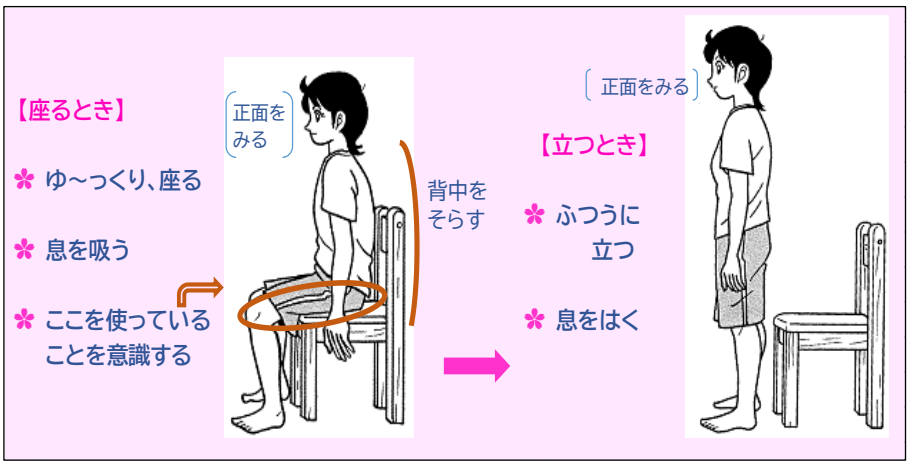
ふたつ目・・・

【レッグ・ランジ】

コツは、膝とつま先が同じ方向を向いていること

「キュッ」と止める動き

❶ 【椅子スクワット】



❷ 【レッグ・ランジ】

参考：東京しごと財団「シルバー人材センター転倒予防勉強会」