

ワンポイント！アドバイス！

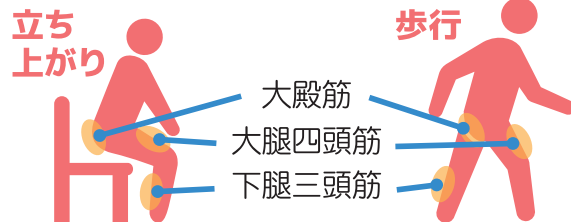
転倒防止！強化したい抗重力筋

転ばないようにするには、普段から足腰の筋肉を鍛えることが大切です。その中でも転倒に関係が深く、特に鍛えたい場所は「抗重力筋」と呼ばれる筋肉です。今回は、抗重力筋の鍛え方についてご紹介します。

抗重力筋の種類

- 背中(脊柱起立筋)
- お腹(腹直筋)
- お尻(大殿筋)
- 太もも前面(大腿四頭筋)
- ふくらはぎ(下腿三頭筋)

【特に重要な抗重力筋】



参考：70歳からの筋トレ＆ストレッチ

抗重力筋を鍛えましょう！

【運動部位】ふくらはぎ（下腿三頭筋）



【運動の目安】1日 10~20回 2~3セット


立位や歩行が不安定な人は、椅子の背もたれや机に手をつけて行いましょう。



西リハ情報箱では、大殿筋や大腿四頭筋などのトレーニングを動画で紹介しています。



パソコンから

スマートフォンから  QRコード読み取りで、右のQRコードを読み取ります。

キーワード「筋トレ」のタブをクリックしてをご覧ください！