



三宅整形外科医院 情報誌

Gait

【ゲイト】

8・9

月号(vol.56)

August/September

2023



vol.56 テーマ

「下肢（脚）の筋力低下が 及ぼす姿勢への影響」

- ・股関節の運動
- ・臀部の運動
- ・膝関節の運動
- ・チェックリストで見える化！



下肢(脚)の筋力低下

前号に引き続き、筋力低下が引き起こす姿勢への影響についてご紹介します。低下につながっていきます。その中で3つの運動をご紹介します。

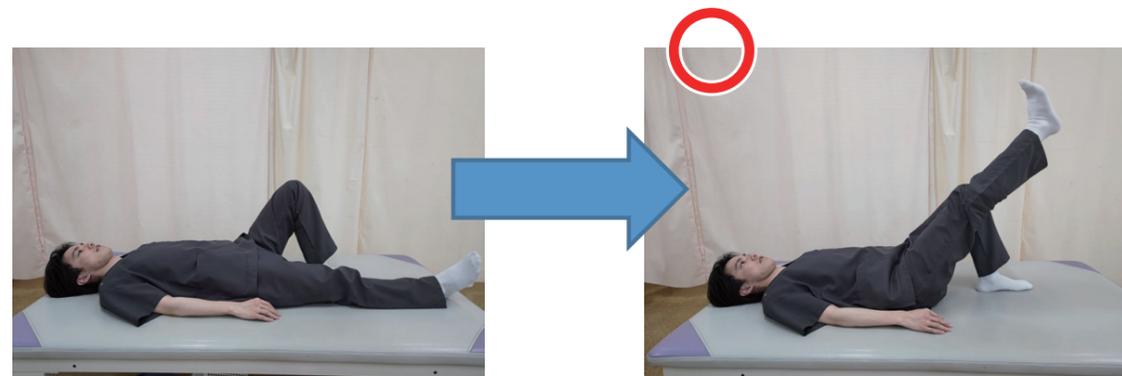
が及ぼす姿勢への影響

今回は下肢(脚)の筋力です。姿勢が崩れていくと、下肢(脚)の筋力が発揮しづらくなり、下肢(脚)の筋力の

01 股関節の運動

- 仰向けで片方の膝を立て、上げる脚は膝を伸ばしたまま上げて上で3秒止めゆっくり下に降ろします。
- 左右10回×3セット。
- 股関節とももの前の筋肉が鍛えられ、歩く際につまずきにくくなり、転倒の予防につながっていきます。

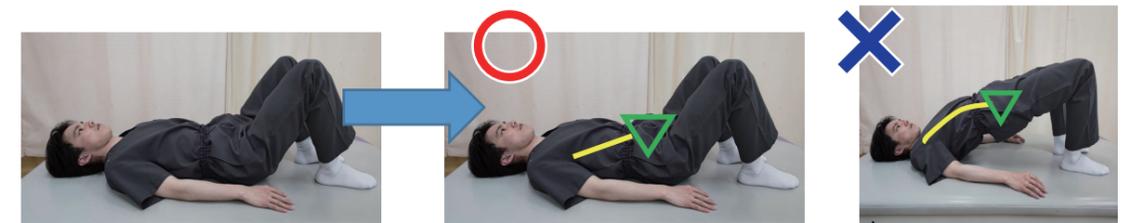
【ポイント】 顎を引き、首が反らないように注意する



02 臀部の運動

- 仰向けで両膝を立て、お尻を上げ、上で3秒止め、ゆっくり下に降ろします。
- 3秒間キープを10回×3セット。
- お尻の表面にある大きな筋肉が鍛えられ、姿勢が良くなり、歩く際や階段昇降が安定します。

【ポイント】 ・両手は胸で合わせる又はベッドにつける ・腰が反り過ぎないようにする
・上げる時に腰が痛む場合は中断する



03 膝関節の運動

- 背筋を伸ばして座り、両手を横について膝を伸ばします。伸ばせるところまで上げた後3秒止めます。
- 3秒間キープを左右10回×3セット。
- ももの前の筋肉が鍛えられ、立ち上がりや階段昇降が安定します。

【ポイント】 身体が後ろに倒れないように注意する



04 チェックリストで見える化!



最後に、前月号と今月号でご紹介した運動を定期的に行い、良い姿勢を目指しましょう。また運動習慣を獲得するためのコツを前月号でご紹介しました。今月は簡単なチェックリスト(例)を作ってみましたのでご参考にいただければと思います。日にちと運動の記載をし、運動を行った場合は○などをつけていきましょう。カレンダーに書いても良いと思います。皆さんで運動習慣の獲得を目指して健康寿命を延ばしていきましょう。



| (例) | | 頸部 | 肩甲骨 | 腹部 | 股関節 | 臀部 | 膝関節 |
|-----|---|----|-----|----|-----|----|-----|
| 8/1 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ |
| 8/2 | ○ | | | ○ | | ○ | |
| 8/3 | | | ○ | | ○ | | ○ |
| 8/4 | ○ | ○ | | | ○ | ○ | |

有限会社ふれあい薬局

病院の処方箋はもちろん、OTC医薬品や在宅訪問のこと、お気軽にご相談ください!

私たちは地域の「かかりつけ薬局」として処方せん調剤、セルフメディケーション、在宅介護や健康食品の相談にも幅広く対応いたします。

在宅調剤もご相談ください!

- 薬剤師の訪問薬剤指導
- 病院・診療所との連携
- 多職種との連携

北安東店

【営業時間】……[月～金] 9:00～18:00
[土] 9:00～17:00
TEL: 054-207-7322 (24時間)
FAX: 054-207-7323

【休業日】……水曜・日曜・祝日/年末年始

唐瀬店

【営業時間】……[月～金] 8:30～19:00
[土] 8:30～17:00
TEL: 054-249-0866 (24時間)
FAX: 054-249-0867

【休業日】……日曜・祝日/年末年始

本通店

TEL: 054-205-1951 (24時間)
FAX: 054-205-1956

西脇店

TEL: 054-282-5636 (24時間)
FAX: 054-282-5696

ヤクルト史上最高菌数・最高密度

人も地球も健康に
Yakult

Yakult 1000

乳酸菌 シロタ株 1000 億個

「Yakult1000」の継続飲用により

- 1 ストレスをやわらげます
- 2 睡眠の質を高めます
- 3 乳酸菌シロタ株が腸内環境を改善します



中央静岡ヤクルト販売株式会社

〒420-0913 静岡市葵区瀬名川 3-3-43

お気軽にお問合せください

0120-86-8960

受付時間 / 8:30 ~ 16:45 (日祝・年末年始を除く)

ものづくりの力を あなたの方へ

不自由を、自由に快適に動ける毎日に変えていきたい、それが私たちの仕事です。

ピーオーワークスアシスト株式会社

〒481-0041 愛知県北名古屋市九坪菰口117番地 URL: https://poworks-assist.com
営業時間【月～金】 9:00～17:30 TEL: 0568-68-6365/Fax: 0568-68-6366

海苔のかたやま
www.yamakata.jp

練火焼
創業明治十年

静岡市葵区流通センター5番2号
TEL (054) 263-2424代