

我孫子市民体育館 健康豆知識 2026/1



『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！

明けましておめでとうございます。本年も我孫子市民体育館をよろしく願いいたします。

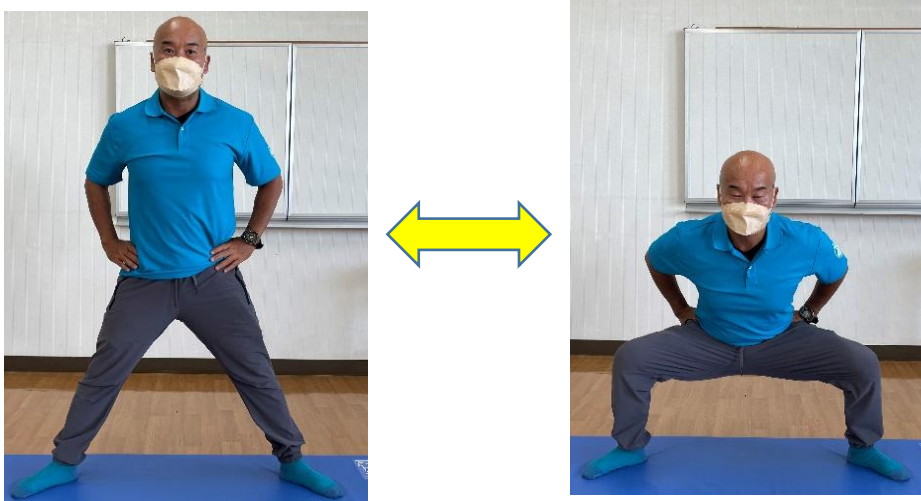
去年の今頃は何をしていたでしょう。私は特に変わり映えのないお正月を過ごしていました。歳は取っても身体は衰えないように筋トレしてサウナ入って、肉(タンパク質)を食べて・・・毎年同じ。皆さんはいかがでしょう。体が衰えると最初に足が弱くなります。毎日走ってる、歩いているという人も弱くなっていきます。何もない所でつまづいていませんか？結局筋トレしないといろいろと体に不具合が出て、つまづくことになってしまいます。今回はそんな「つまづき」をテーマに、転びにくい身体づくりをお伝えします。

何もない所で・・・

段差や障害物など何もない所でつまづいたことはありませんか？たまたま、ということもありますが、**何回もつまづいてしまう人は要注意！**原因はいくつかあります。まず、**歩幅が狭くなっている**。これは癖で狭くなっている人もいますが、ほとんどは**筋力不足**。足を大きく前に出すには足の付け根やモモの筋肉が働いています。また地面をける力が弱くても足が前に出にくくなります。これはお尻やふくらはぎの筋肉を使います。つまり**下半身の筋肉が少なく力が出ないと歩幅は狭くなる**のです。またつま先を上げる、脛の筋肉が弱くなればつま先が下がってしまい、つまづきやすくなります。そして姿勢の悪さや骨格の歪みでも原因の1つ。あとは神経系の病気や視力の問題などもありますが、ほとんどの人は**筋力不足**と言えるでしょう。姿勢や骨格の歪みも元の原因は筋力不足から来ることが多いですから。逆に考えれば、**歩幅を大きくつま先をしっかりと上げて、姿勢よくまっすぐ歩けばつまづくことは無くなります！**それには筋トレ。毎回いろいろなテーマで豆知識を作っていますが、結局筋トレに行きついてしまいますね。ということでつまづき解消の筋トレをいくつか紹介いたします。

ワイドスクワット

ワイドスクワットは、足を横に大きく開いてつま先を外側に向け、背中が丸まらないように胸を張って、膝を曲げていく。出来る人はモモと床が水平になるまで腰を下ろす。きつくて出来ない人は途中までOKです。注意点は膝が内側に入らないようにして、つま先と同じ向きにすること。これでお尻・内モモ・前モモをトレーニングできます。回数は10回～15回、ゆっくり行くと効果がさらに増しますよ。



ランジスクワット

ランジスクワットは、足を前後に大きく開き、上半身を真っすぐ立てたまま両膝を曲げていく。出来る人は後ろ足の膝が床につくすれすれまで曲げていく。きつい人は途中まで。これでお尻・前モモ・裏モモ・ふくらはぎのトレーニングになります。回数は片足10回～15回、足を入れ替えて同じ回数を行います。



筋トレは苦手でやりたくない！という人は・・・頑張ってください！と言いたいところですが、続かないと意味がないので、普段歩く時に**歩幅を大きく歩くことを意識**しましょう。その時につま先もしっかり持ち上げてください。つま先は意識しなくても歩幅を大きくすれば、自然とかかとかから地面に足が着きますが、意識することでつま先を上げる前脛骨筋という筋肉がしっかり働きます。そして大股で歩くだけで足を上げる腸腰筋や、上記の筋肉を自然と使います。ずっと意識して歩くのは難しいし、意識しすぎて周りが見えなくなって危険でもあるので、**周りに気をつけながら数十歩でもいいから歩いてみてください。大股で歩くのが癖になれば意識しなくても自然と歩幅が大きくなって、つまづくこともなくなっていくでしょう。**そしてスクワットはエネルギー消費が高いから、お正月太りの解消にもなりますよ！



健康診査を受けよう！

我孫子市では特定健診を行っています。
日頃からの健康チェックはすごく大事です。ぜひ健診を受けましょう！

健診名 : 我孫子市特定健診
対象者 : 我孫子市国保に加入の40歳～74歳の方
健診内容 : 身体測定・血圧・尿検査・血液検査など
実施期間 : 令和7年6月～翌年1月末日
お問い合わせ : 我孫子市健康づくり支援課(保健センター)
04-7185-1126

