



『 足の筋力低下を防ぐ 』

最近、横断歩道を信号が青の間に渡りきれないことがあった、もしくは、早く歩くことができなくなったと感じたことはありませんか。

それは足の筋力が落ちたせいなのかもしれません。年齢を重ねると足の筋力は毎年1%程度減っていくとされています。

自分で足の筋力のある程度把握できるテストがあります。それが指輪っかテストです。「指輪っかテスト」の方法は、両手の親指と人差し指で輪っかをつくり、ふくらはぎの最も太い部分を囲み、指の余り具合を見るだけ。「①囲めない」「②ちょうど囲める」「③隙間ができる」と評価し、③の場合は筋肉量が少なくなっているかもしれません。

運動を2種類紹介します。ご参考にされてみてはいかがでしょうか？

1、片足立ち左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。転倒しないように必ずつかまる物ある場所で行いましょう。

2、スクワット（椅子からの立ち上がり）深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。

こちらも1日3回行いましょう。

毎日続けましょう。

鹿児島厚生連病院 リハビリテーション科

齊藤 義光