

足元から健康！ 『ふくらはぎ』を

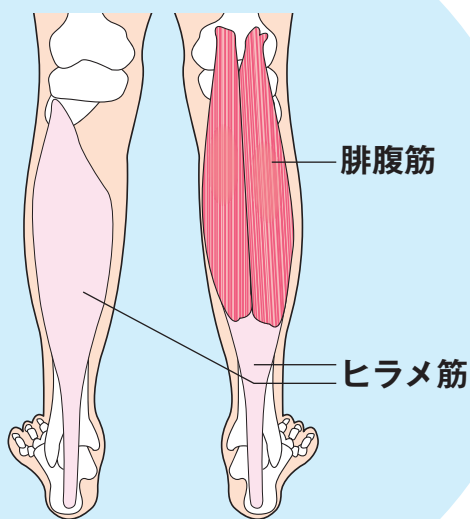
鍛える！！

ふくらはぎは日常生活で重要な部位ですが、
多くの人はその重要性を忘れがちです。
ふくらはぎの役目とその重要性を知って、
文字通り、健康への第一歩を踏み出しましょう。

『ふくらはぎ』の筋肉

ふくらはぎには、腓腹筋ひふくきんとヒラメ筋の二種類の筋肉があり、総称して下腿三頭筋といえます。腓腹筋はふくらはぎの上部にある筋肉で、その内側にヒラメ筋が存在します。どちらも足首を伸ばす動きの主動筋です。

ふくらはぎの筋肉は、歩く、立つなど以外に、全身の筋肉量の目安になる筋肉でもあります。加齢に伴う筋肉量の減少でさまざまな問題が生じる病気を「サルコペニア」といいますが、このサルコペニアの危険度をふくらはぎの太さでチェックすることができます。

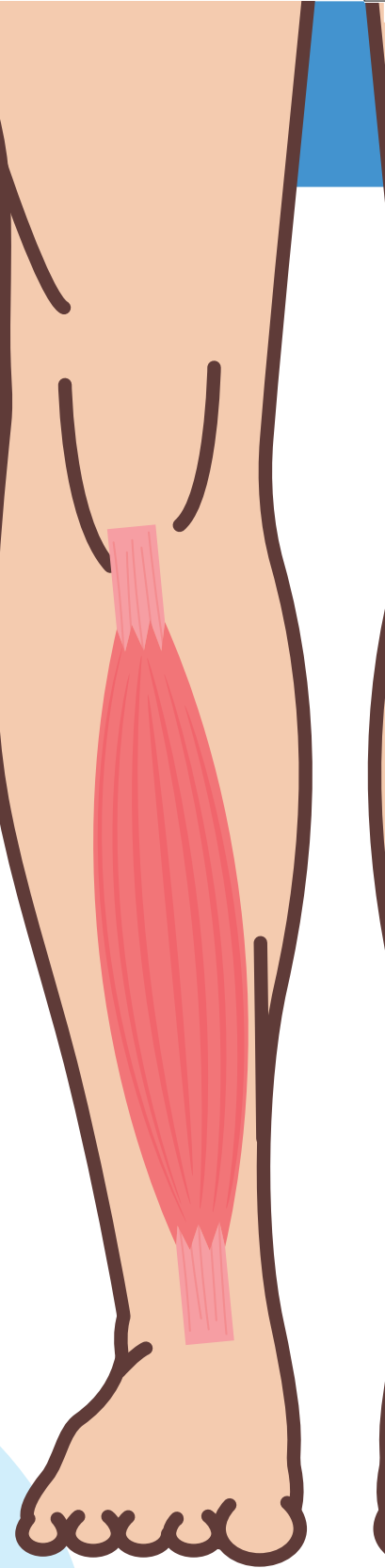


下腿三頭筋

『ふくらはぎ』の役目

腓腹筋とヒラメ筋、この二種類の筋肉はどちらも腱がアキレス腱となつてかかとの骨に付着しており、筋線維が短く体積の割には力が強いのが特徴です。立っている姿勢の維持や、歩くときに足のスナップをきかせて地面を蹴り出す役目をしています。そのため、ここを鍛えることで転倒の予防に役立ちます。

また、ふくらはぎは「第二の心臓」とも呼ばれるように、血液を心臓へ戻す役目もしています。ふくらはぎの筋肉が収縮と弛緩を繰り返すことでポンプ作用が働き、足の静脈の血液がスムーズに流れるのです。ふくらはぎを鍛えることで、血液循環がよくなれば、むくみの解消にもなります。



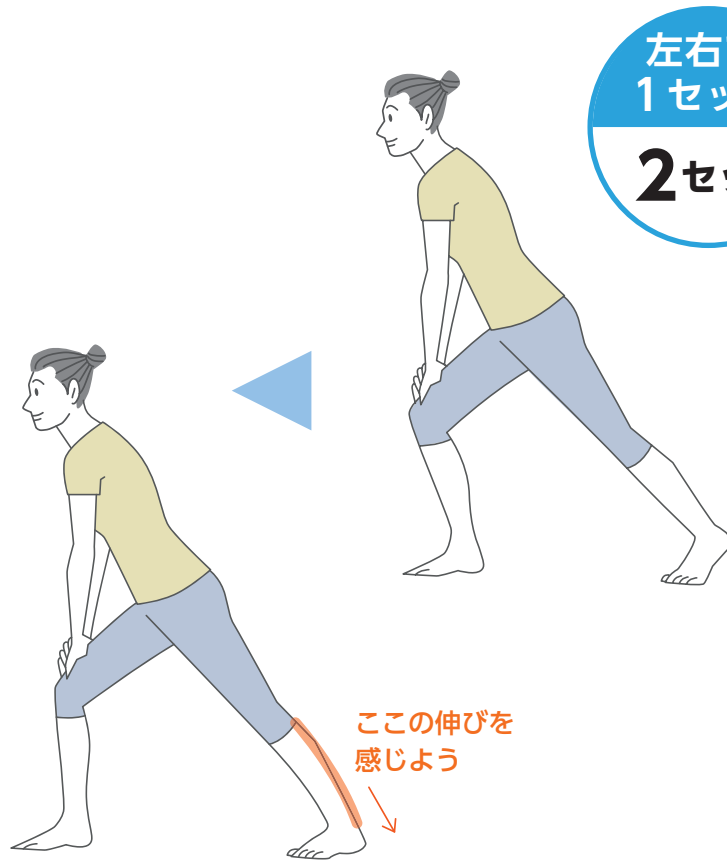
ふくらはぎを鍛えることで
むくみの解消に



ふくらはぎを鍛えることで
転倒の予防に

やってみよう ストレッチ！ 筋トレ！

< 腓腹筋 のストレッチ >



左右で
1セット

2セット

- ① 右足を前に出し太ももに手をつく、または壁に向かって両手をつく
- ② 左足のかかとを床につけて左膝をしっかり伸ばす
- ③ 左足のかかとを床につけたまま重心を前方へ移動し、膝裏からふくらはぎにかけて伸びを感じたところで15～30秒維持する
- ④ 反対側も同じように行う

< ヒラメ筋 のストレッチ >



左右で
1セット

2セット

- ① 正座して左膝を立て、かかとを床につける
- ② 左足のかかとを床につけたまま徐々に前傾姿勢になり、かかたが床から離れるギリギリのところまで15～30秒維持する
- ③ 反対側も同じように行う

<ふくらはぎの筋トレ>



ポイント
かかとを少し
浮かせる

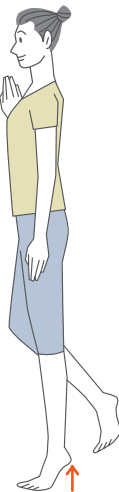


- ① ふらつかないように壁や机に手をつけて、出来るだけ高くつま先立ちをする
- ② かかとを地面につく手前まで下ろす
- ③ ①と②を繰り返す

15~
20回



きつい人は：かかとを床につくまで下ろす



筋力に自信がある人は：片足立ちで行う

注意

ひざを曲げて
勢いをつけないように



※自分のペースで無理をせず行いましょう。痛くなったら中止してください。
痛みが治まらない場合は、医療機関を受診してください。

筋トレは、最初から張り切りすぎると強い筋肉痛が現れて続かなくなります。最初は無理せず、自分のペースを大切にしましょう。また、筋肉の合成にはたんぱく質が不可欠です。筋肉の合成を促すビタミンDと一緒にとるなど、毎日の食事内容の見直しも大切です。アルコールには筋肉の分解作用があるので、ほどほどにしましょう。