

❄️ 冬場のケガ対策 ❄️

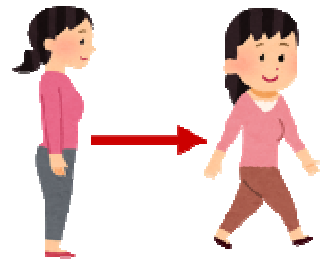
下半身の筋肉をきたえましょう!

寒さで身体の筋肉が硬くなっていませんか?

筋肉が硬くなると腰を痛めたり、何もないところで転んでケガをする場合があります。今回は手軽に下半身まわりの筋肉をきたえる方法をお伝えします。

1. ウォーキング

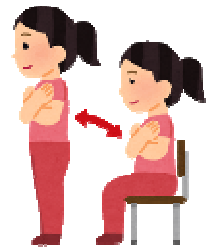
- ① 歩く前に背筋を伸ばし、顔を上げて遠くを見ます。
- ② つま先で地面を蹴るように歩き出し、ひざを伸ばしてかかとから着地します。
- ③ 自分の身長から100cm差し引いた歩幅（身長160cmなら60cm）で、1日30分以上を目安に歩きます。



まずは1日10分でも普段から歩く機会を設け、少しずつ時間を増やしてみましょう。
(例) 階段を利用する・最寄駅から一駅遠くまで歩く など

2. イスを利用したスクワット

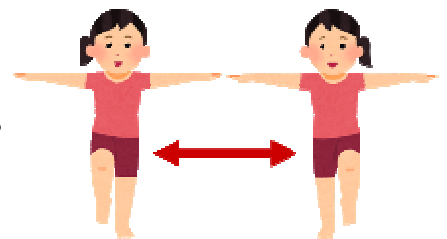
- ① イスに座った状態から立ちます。
- ② 立った後はまたイスに座り、これを繰り返します。
- ③ 1日30回（または15回×2セット）を目安に行います。



イスに座る動作は「ゆっくり」を意識しましょう。まずは少ない回数から始め、無理なく気軽に取り組むことが大切です。

3. 片足立ち

- ① 転倒しないように机やイスなどに手をつき、両足をそろえて立ちます。
- ② 片足を5cmほど上げて1分間キープしたら足を下ろします。
- ③ この動きを、左右それぞれ3セット繰り返します。



目線は前にして背筋を伸ばしましょう。滑りやすい床、段差や傾斜がある場所で行うと危険なので必ず避けましょう。

重要なこと

まずは自力でできる範囲から始めることが大切です。自分に合った目標を設定すること、そして継続することが何よりも大切です。

寒さで筋肉が硬くなると、足が上がらなくなり、つまずいて転倒しやすくなります。また、腰回りの筋肉が硬くなると、腰痛を引き起こすこともあります。毎日少しずつでも続けて健康を維持しましょう!