

膝がガクツとなるのを防ぐ運動！

高齢者になると手術や病気の影響を受けやすいため、すぐに筋力の低下が生じます。膝折れの原因となる筋肉は、体重を支える筋肉で、年齢と共に衰えやすい特徴があります。今回紹介する運動を取り入れ、筋力低下を防ぐことで、転倒予防を目指しましょう。

膝折れって？

立位や歩行時にどちらかの脚にグッと体重を乗せると膝に力が入らず“カクツ”と折れてしまう現象の事を指します。



膝折れの危険性

ほとんどが転倒につながりますが、膝折れの場合は“危ない”と感じた瞬間に転倒している事が大きな特徴です。

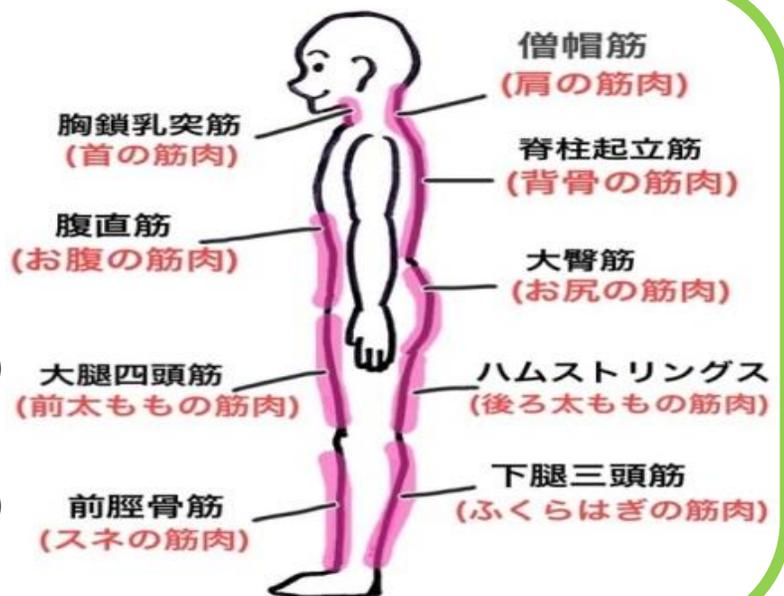
膝折れはなぜ起こるの？

膝折れは筋力が低下する事で起こりやすくなります。原因を把握するには、どこの筋肉が低下しているかを知る事も大切です。



膝折れに関わる3つの筋肉

- ・おしりの筋肉
(大殿筋：だいでんきん)
- ・ふともも前面の筋肉
(大腿四頭筋：だいたいしとうきん)
- ・ふくらはぎの筋肉
(下腿三頭筋：かたいさんとうきん)



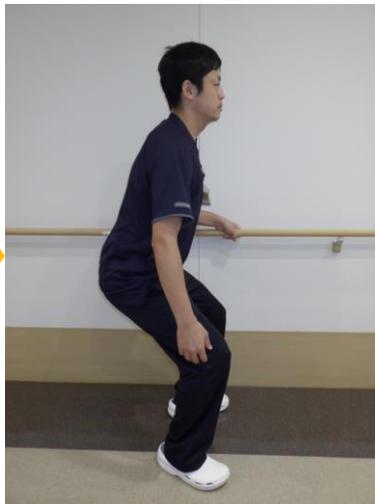
膝折れ予防の運動をするためのポイント3つ

- ① ゆっくりと動かす事を意識する
- ② 少し疲れる程度までの回数を行う
- ③ 運動時の姿勢に注意する

裏面にある運動を
実際にしてみよう♪

具体的な3つの運動方法

①



方法

1. 肩幅に脚を開き
立って膝の曲げ伸ばしを行う

★ポイント★

- ・椅子に座る様な感じで
少しお尻を突き出す
- ・膝を曲げた際に、つま先が膝より
前に出ない様に
- ・背中丸めない
- ・しっかり膝を伸ばしきり膝を
あまり深く曲げない

②



方法

1. 姿勢よく立った状態から
片足を一步前に出す
2. 片脚を前に出した状態で
ゆっくり腰を下ろす
3. 前に出した脚をゆっくり元に戻す

★ポイント★

- ・背中丸めない
- ・膝が内に入ったり外に開かない様に

③



方法

1. 姿勢よく立ち、膝を伸ばした
状態でかかとを上げ下ろす

★ポイント★

- ・背中丸めない
- ・可能な方は、かかとが床に着ききる
前に再び上げる事でより負荷の高い
運動になります