

【1 DAY かんたんトレーニング】

今月の運動は「スプリットスクワット」と「らくらく股関節ストレッチ」をご紹介します。

いつまでも自分の脚で歩き続けるために、筋力と柔軟性をアップ！

歳を重ねると、脚の筋力や関節の柔軟性が低下し、つまずきやすくなったり、歩幅が狭くなったりすることがあります。しかし、適切な運動を取り入れることで、転倒予防や歩行の安定性を向上させることができます。そこでおすすめなのが、「スプリットスクワット」と「らくらく股関節ストレッチ」です。

なぜ片脚の筋力が大切なの？

普段の生活の中で、両脚を同時に使う場面は意外と少なく、ほとんどが「片脚で支える」動作だからです。

歩くときは一步踏み出すたびに片脚で体を支えている。

階段を上るときは一段ごとに片脚で体を持ち上げる。年齢を重ねても、元気に歩き続けるためには「**片脚の筋力**」



が大切です！両脚のスクワットに慣れてきたらスプリットスクワットに挑戦してください。

今のうちに習慣にすれば「**いつまでもしっかり歩ける脚**」をキープできます！

筋力だけでなく柔軟性も！

元気に歩くためには、鍛えた筋力を効率よく使える関節の柔軟性が必要です。「股関節を柔らかくする」ことは、ただのストレッチではなく、「歩く力」を取り戻す重要な習慣なのです！歩幅アップやスムーズな股関節の動きのために「らくらく股関節ストレッチ」や前回ご紹介した「歩幅が広がる脚前後体操」をお勧めします。

「今できること」を「ずっとできること」にするために

「ちょっと歩くのがつらくなってきた」そう感じたら、「まだ動けるうちに」脚の力をキープすることが大切です。

この2つの運動を習慣にすることで、「**スムーズに動ける**」体を作ることができます。

今から始めれば、未来の自分がラクになります！

ぜひ一緒に、元気な脚を作っていきましょう！