

打倒! フレイル 下半身強化 note

無理をせずに
続けていくことが肝心です



監修 ■ 筑波大学人間系教授
山田 実

バランス能力を強化させる運動

バランス能力は、静止または動的動作における姿勢維持の能力のことです。スポーツ選手にとっては、競技中に適切な姿勢を保つための重要なボディ・コントロール能力のひとつです。しっかりと立ち、歩くために必要な能力であり、バランス能力を維持・強化させておくことは転倒予防のためにも不可欠です。

バランス能力を強化させるためには、次の3つの要素を含む運動を実践することが重要なポイントとなります。

- ①重心の移動を伴う運動
- ②支持基底面*が狭い運動であること
- ③上肢を支える力が最小であること

*体を支える左右の足の裏面とその領域

座りすぎの日本人

長時間座り続けることで健康リスクが高くなる!

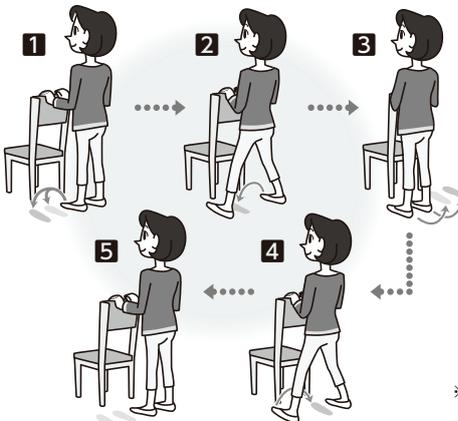
シドニー大学などの調査(2011年)によると日本人の成人は平日に座っている時間が1日420分=7時間と、世界で最も長いことがわかっています。長時間座り続けることで血流や筋肉の代謝が低下し、心筋梗塞、糖尿病、がん、認知症などのリスクが高まることが指摘されています。仕事の合間に30分に1回は立ち上がって動くことなどを意識して健康リスクを軽減しましょう。



スタンディング・デスクを導入する職場が増えています

サイドステップ運動

- ①椅子の背もたれや壁に手を添えた状態で行う
 - ②スタート位置から左脚を左方向へ肩幅程度サイドステップし、右脚を添える
 - ③右脚を右方向へ肩幅程度サイドステップし、左脚を添える(再びスタート位置に戻る)
- ◎これを10往復繰り返し、3セット実施する。片手支えや両手支えなどで難易度を調節する



Illustration/えきもと えみこ

片脚立位運動

支えている足の指で地面をつかむような感覚や、お尻周りの疲労を感じるように行う。

- ①椅子の背もたれや壁に手を添えた状態で行う
 - ②支えている脚と反対側の脚を浮かし、大きく円形にスイングする(強化されるのは支えている脚のほう)
 - ③5回時計回り、5回反時計回りスイングの方向を変えながら行う
- ◎これを体調に合わせて30~60秒間程度、左右脚ともに3セット実施する



※他のトレーニングについても紹介しています。動画も参照してください



NHK健康チャンネル

Contents

バランス能力を強化させる運動	1	2026年度 特定健診のお知らせ	3
2026年度 予算のお知らせ	2	2026年度 保険料のお知らせ	4

健康保険組合への各種届出用紙がホームページからダウンロードできます。郵送料の削減にご協力ください。

<http://kenpo.sharp.co.jp/>