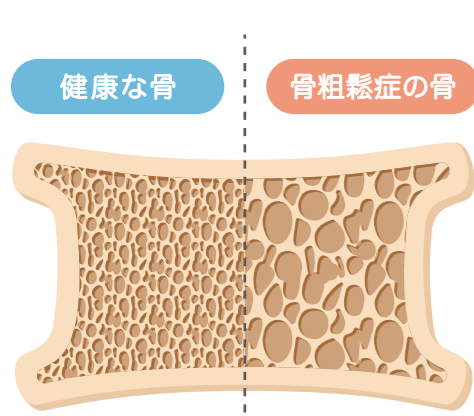


# 一生自分の足で歩く - その2 / 正しい体の作り方

前回ロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)についての基礎知識と、予防のためのトレーニングをご紹介しましたが如何でしたでしょうか?若年層でも筋力が不十分だと片足立ちが難しい場合があります。一生自分で歩くためには、足腰+体幹の筋力と柔軟性が不可欠です!今回も引き続き、ロコモ予防&改善のためのお話をいたします。是非、日々の体のケアとトレーニングメニューに追加してみてください♪



## Point.1 骨を強くする

ロコモ対策で重要なのがケガ予防です。骨密度とロコモは重要な関係があり、骨密度が低下するとケガのリスクが高まります。ケガは介護が発生する一番の原因であるため、普段から骨を強くする食事や習慣を心掛けることが必要なのです!なお、骨密度は年齢による骨形成能力の低下のほか、偏った食生活や喫煙、運動不足などでも低下するため、年配の方だけでなく若年層も注意する必要があります。

## Point.2 足裏でバランス力をアップ

盲点となるのが足裏です。足裏には体のバランスをサポートするためのセンサーが集中しており、躓いたり転びそうになった時に体が咄嗟に動くのは、このセンサーが脳に危険を伝えているからなのです。普段から足裏を刺激してセンサーを鍛えてあげる事で、ケガ予防にもつながりおすすめです。

踵きや膝痛は、足裏のバランスが崩れているから?  
足裏専用サポーター「ハクアーチ」はコチラ



## Point.3 体幹で全身を支える

「一生自分の足で歩く」と聞くと、「下肢の筋力を鍛える」と思われるかもしれませんが、実は安定した歩行を支えているのは体幹の筋力です。体幹とは胴体部分を指し、歩行動作・姿勢維持・内臓や各神経の保護など重要な働きがあります。この部分の筋力が不十分だと、体を正しく支えられず歩行バランスにも影響がでてきてしまうのです。なお、運動が苦手だったり年齢と共に運動が厳しく感じる方は、電機力で体の深層部の筋肉に働きかけて筋トレを行う「楽トレ」がおすすめ♪詳細はお気軽にスタッフにお尋ねください!



ずっと自分らしく生きるために!

# おすすめロコモ対策

## 01 栄養素3選 今回は、丈夫な骨を作るためにおすすめの栄養素のご紹介です!



### ビタミンD

きのこ類、魚介類、乳製品など

骨の主成分であるカルシウムを効率的に吸収するために、ビタミンDと一緒に摂取すると◎



### ビタミンK

納豆、緑黄色野菜、海藻類など

骨の形成を促すために外せないのがビタミンK。ビタミンKは、摂取したカルシウムを骨に沈着させる働きがあります。



### タンパク質

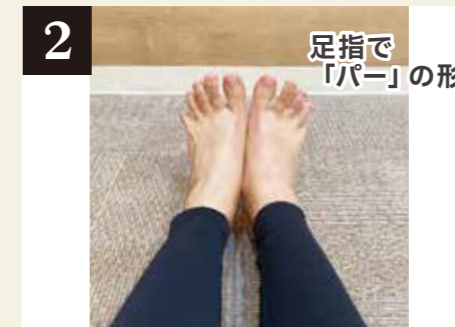
肉類、魚類、卵類、豆類など

骨を構成するのはカルシウムだけではありません。丈夫な骨を作るためには、タンパク質の摂取も忘れずに!

## 02 バランス力UPしてケガ予防! 足裏グーパー運動



足指を丸めて「グー」の形にします。なおこの運動は、床でも椅子でもどちらで行っても構いません。



次に足指を思いっきり開いて「パー」の形にします。最初は難しくても、繰り返すうちに出来る様になります。



また足指を「グー」の形にします。この運動を10回×2セットから始め、徐々に回数を増やしていきましょう。

## 03 下肢と一緒に体幹も鍛ええる! フロントランジ



足を前後に広げられる広めのスペースを確保し、真っすぐに立ちます。



片足を前方に踏み出し、体重を乗せましょう。その際、後ろ足は後方へ伸ばしてください。



反動をつけずに、元の姿勢に戻りましょう。10回×3セットを痛みのない範囲で行ってください。