

体にいいことしてますか

スポーツ NOW



下半身を強化しましょう

ひざを深く曲げてみましょう。痛みや違和感はありませんか？感じるとしたら、ひざの老化が始まっているかもしれませんよ。

歩く、走る、跳ぶなど、スポーツや日常生活の基本動作にかかわる重要な筋肉として、太ももの前側にひざを伸ばす筋肉があります。この筋肉が発揮する伸展パワーは、20歳代前半を100とすると、50歳代後半では男性が75、女性が66に低下し、加齢による筋力低下は上半身よりも下半身の方が大きいとされています。

このような筋力の衰えは、ひざ関節の健康に関係します。変形ひざ関節症は、筋力の弱い女性、体重の多い女性に多く起こります。また、男性では、20歳代まではよく体を動かしていたのに、急に運動をしなくなると、みるみる筋力は低下していき、40歳を過ぎたくらいから、徐々にひざなどに痛みを感じる方が増えてきます。

ひざを深く曲げたり、伸ばしきった際に痛みが出るため、正座ができない、階段の上り下りがつらいなど、日常生活にも支障が出ます。太ももの前側の筋肉は、ひざ関節の負担を和らげ、関節を安定させます。ひざが痛いからといって、動かさなければ筋力は衰え、ひざの負担が大きくなって、さらに症状が進むという悪循環にもつながります。

ひざを深く曲げると痛いという方は座位で、痛みのない方は立位で体重を利用してひざを伸ばす筋力強化のエクササイズを右記の要領で行いましょう。1日2～3セット行くと効果的です（股関節を伸ばすストレッチも行いましょう）。

簡単にできる

太もものエクササイズ

座って

- ①いすに座り、背筋を伸ばす。
- ②片方のひざをしっかりと伸ばし、5秒間維持する。このとき、息は吐きながら。
- ③息を吸いながら足を床に戻し、ひと休み。10回繰り返したら足を替える。

立って

- ①背筋を伸ばして立ち、片足に体重をかける（壁で支えると安定する）。
- ②「1、2」と数えながら、ひざを曲げる。無理のない範囲で。
- ③「3、4」と数えながら、ひざを伸ばす。10回繰り返したら足を替える。

座って

① 背筋を伸ばす

② 片方のひざを息を吐きながら5秒間伸ばす

③ 左右10回ずつ

立って

① 片足に体重をかけて立つ

② 「1、2」でひざを曲げる

③ 「3、4」で戻す。左右10回ずつ

このコーナーに関するお問い合わせは、スポーツ振興課（内線276）へどうぞ。

● **草木染め教室**

※事前に申し込みが必要

・日時 九月十二日（日）午前九時～十一時三十分（雨天実施）

・内容 森内の植物を使って草木染めを行う。

・対象 小中学生・家族一般（初心者に限る）

※事前に申し込みが必要

● **ハードウオッチング**

・日時 九月二十六日（日）午前九時～十一時三十分（雨天中止）

・内容 秋の野鳥観察

・対象 家族一般

● **秋の虫を探し鳴き声を聞こう**

・日時 九月四日（土）午後七時～九時（雨天中止）

・内容 秋の虫の鳴き声を楽しむ。

・対象 小中学生・家族一般

● **持ち物 懐中電灯**

※事前に申し込みが必要

● **樹木博士になろう**

・日時 九月五日（日）午後一時～三時三十分（雨天中止）

・内容 木の名前を学ぶ。

・対象 小中学生・家族一般

9月

催し物だより

陶史の森・ネイチャーセンター

☎5144