

いつまでも自分の足で、しっかり歩くために。

# スクワット

## スクワットをおすすめする理由

運動の基本は、カラダの各部位がきちんと動かせること。

日常の動作の多くが足腰を使うことから、運動を始めるにあたってとくに足腰の健康の確保が重要になってきます。スクワットは、足腰の筋力をつけるハードなトレーニングのイメージがありますが、高齢者の健康維持にもとても効果的です。

すでに足腰が弱ってしまっている方も、スクワットの方法によって、歩く力を取り戻すこともできますので、自分の健康状態に合わせて毎日、継続的にスクワットをするのがおすすめです。



## スクワットの健康効果

スクワットには、筋肉の維持だけでなくダイエット面でもおすすめです。スクワットにはこんな健康効果があります。

### ● 転倒予防

カラダの土台とも言える下肢筋力が強化されるので、転倒しにくい足腰が維持できます。

### ● 基礎代謝量を高める

太ももの前側の筋肉である大腿四頭筋や、お尻にある大殿筋などの大きい筋肉の筋肉量がアップするので、基礎代謝を高められます。

### ● 正しい姿勢によるコリの減少

ヒップアップすることで正しい姿勢を楽に維持できるようになります。姿勢の変化によって、肩や背中、首筋のコリを防ぎ、坐骨神経痛などの神経症になりにくい姿勢を維持できます。

### ● カロリー消費

スクワットは筋肉への負荷が高く、運動エネルギーの消費が高いため、ほかのトレーニングを同じ時間行うよりも多くのカロリーを消費することができます。

足腰が鍛えられ、代謝効果もあるスクワットは、肥満や生活習慣病リスクの低減から、健康寿命を伸ばすためにもおすすめです。

# スクワットをはじめよう

スクワットを始めるにあたって、基礎編とより効果が期待できる応用編、高齢者の方向けの入門編をご紹介します。

## 【基礎編】スクワット

### 1 まっすぐ立つ。

かかとを腰幅や肩幅と同じくらいの幅で開き、つま先は膝と同じ向きにします。

### 2 手を胸の前で組む。

拝むような感じで、手を軽く合わせます。

### 3 お尻を下げる。

膝を曲げてゆっくりと腰を下ろし、太ももと床が並行になるくらいまで続ける。

このとき背中まっすぐに伸ばして、できるだけ膝がつま先より前に出ないようにするのがポイントです。

### 4 お尻を上げて元に戻る。

脚とお尻に負荷をかけるように、ゆっくりと戻す。

### 5 3と4を繰り返す。

息を吸いながらお尻を落として、吐きながら戻すと、呼吸が整えられます。

最初は、10回×1セットを朝夕に。慣れたら2セットずつで、昼もプラス。1週間めから3セットずつ少しずつ増やしていくと、下肢の筋肉が次第についていきます。

## 【応用編】ワイドスクワット

【基本編】より、かかとを腰幅よりも左右15~20cmずつ広く開きます。

足の幅を広げてワイド・スクワットにすると、太ももの内側の筋肉が効果的に鍛えられます。ヒップアップとともに足も引き締まってきますので挑戦してみてください。

## 【入門編】テーブルスクワット

高齢者の場合、立って手を前で組んでスクワットをするとバランスを崩すことがあります。テーブルなどに手をつけて、腰や膝に負担がかかりにくいスクワットがおすすめです。

### 1 まっすぐ立つ。

かかとを腰幅や肩幅と同じくらいの幅で開き、つま先は膝と同じ向きにします。

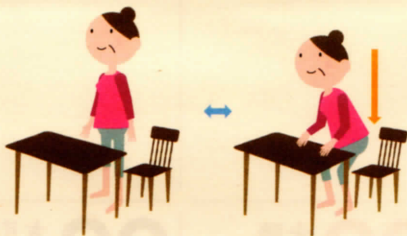
### 2 手をテーブルなどにあわせる。

### 3 お尻を下げる。

膝を曲げて、ゆっくりと腰を下ろす。曲げられるところまでで大丈夫。

### 4 お尻を上げてゆっくりと元に戻る。

### 5 3と4を繰り返す



最初は曲げられるところまでで十分です。何度か繰り返して、少しずつ回数を増やしていきましょう。

足腰の機能は健康な日常を続ける上で一番大切なポイントです。  
スクワットで足腰の基本を鍛えましょう。