

県民の皆様こんにちは！

このページは、私たち薬剤師が薬剤師の目線で、県民の皆様に日々明るく元気な生活を送って頂けるよう、お伝えしたいことを掲載していくページです。

お薬のことはもちろん、お薬以外のことでも県民の皆様にとって必要な情報を少しずつ発信していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。

「下半身を鍛えて効果的に筋力アップしていこう！」

年齢を重ねたからといってもう筋肉は増えないとあきらめていませんか？

筋トレを行えばいくつになっても筋肉を増やすことができます。比較的取り入れやすい運動を日々の生活の中に取り入れ、2日に1度くらいのペースで無理なく筋力アップをしていきましょう。

●【いすに座ったままで足を上げてみよう】

いすの背もたれによりかからずに背筋を伸ばした状態で、ゆっくりと足の上げ下ろしをしましょう。（息を止めないよう、床にかかと付けないよう気を付けましょう）

左右交互に10回ずつ行います。

●【いすに座ったままでその場足踏みをしてみよう】

浅くいすに腰かけ、背筋を伸ばします。両腕をしっかりと振りながら、その場足踏みを行います。3分間くらい続けてみましょう。

●【いすに座ったままでかかとに引っ掛けたタオルの引っ張り合いをしてみよう】

かかとにタオルを引っ掛けて、ひじとひざを曲げた状態で足を持ち上げます。

腕はタオルを引っ張り、足はタオルを押すようにし、タオルの引っ張り合い状態にして5秒間くらい力を入れます。次に力をぬいてまた力を入れます。10回3セットを目安に行ってみましょう。

あまり気負わずに、痛みのない範囲でできる運動から始めてみましょう。