

柔道整復師から学ぶ

## 百歳時代の健康からだ作り

負担の少ない  
簡単スクワット

筋トレは大きな筋肉から行うと効率的です。そこで体の中で最も大きい大腿四頭筋(太ももの前側の筋肉)を強化するスクワットを紹介します。

大腿四頭筋は文字どおり四つの筋肉で構成されており、中でも最も長く重要な役割をするのが大腿直筋です。このスクワットをすると、膝を伸

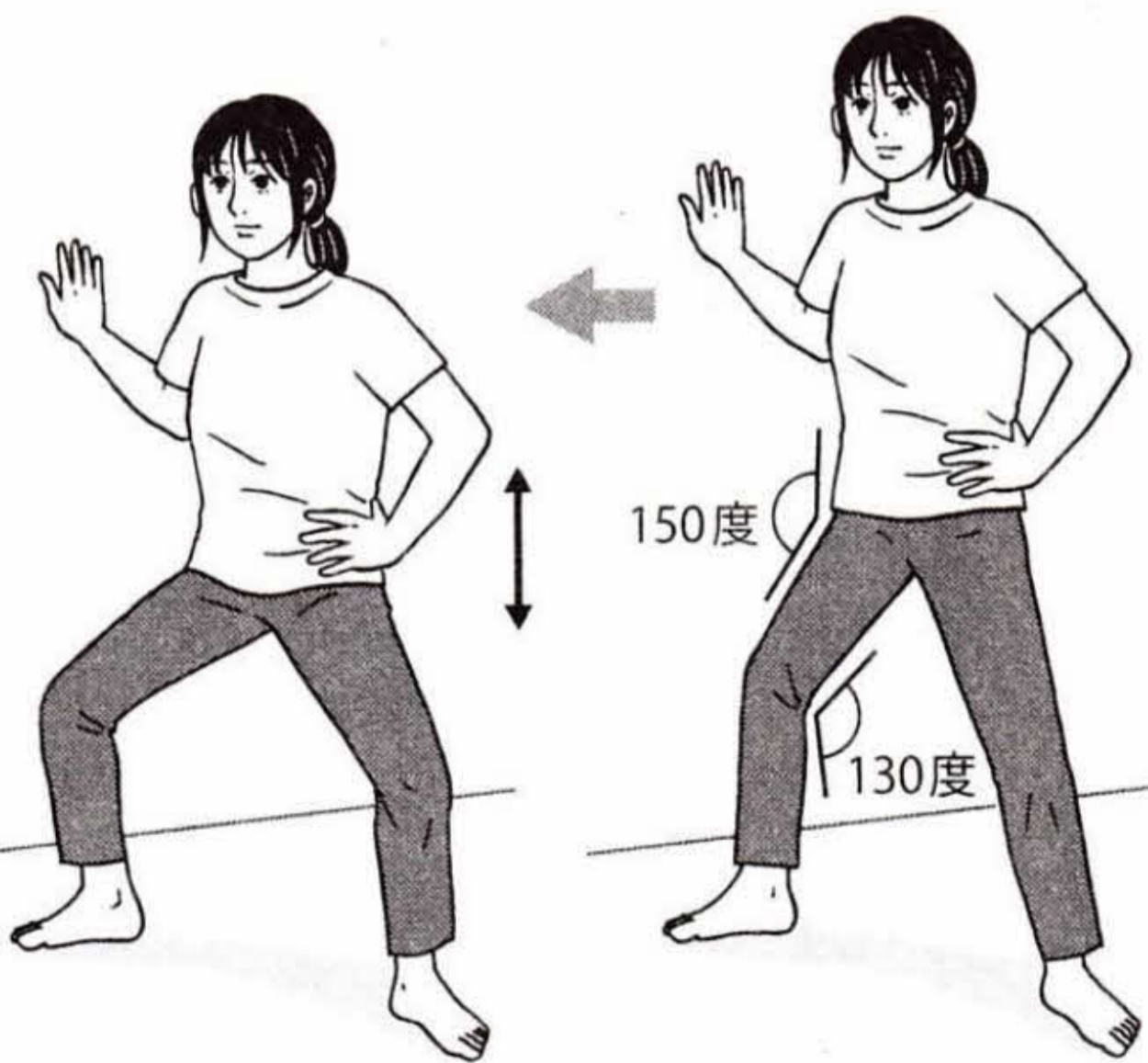
動画は  
こちらから  
ご覧ください



ばすときに大腿直筋が刺激され、同時に、太もも裏にあるハムストリングという筋肉も動かすこととなります。それによって基礎代謝が上がりダイエット効果が期待できます。自分の体重を利用するので負担が少なく、腰や膝の痛みはもちろん、むくみや冷え性も改善されます。

塩川哲也

## 簡単スクワット



②両膝と両股関節を浅く曲げ、元に戻す。戻す際は、膝と股関節は最後まで伸ばしきらずに①の姿勢でストップ。この動きを7回繰り返す。

①両足を肩幅の2倍ほどに広げて立ち、つま先をできるだけ外側に開く。壁などに手を添えて背筋を伸ばし、顔は正面を向く。両膝と両股関節を同時に軽く曲げる。

\*太ももの前、特に膝の上の筋肉が疲れてきたら正しくできているサイン。上半身は前傾せずまっすぐなまま、無理のない範囲で繰り返し行う。