

すぐに役立つくらしの健康情報

こんにちわ

2015年 2 月号

【発行】 医療法人 社団永楽会

前田病院

理事長・院長 前田 正博

〒737-0051 広島県呉市中央2丁目6-20

TEL. 0823 (25) 2600

http://www.hospital-maeda.jp/

- 診療科目 内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科
血液内科・放射線診断科・リハビリ科・歯科
- 診療時間 午前9時～12時30分 午後2時～6時
- 休診日 木曜、土曜の午後及び日曜・祝日



QOLを高める!
ホームドクター・アドバイス

肩こりに効くストレッチ

メディカル・
プロファイリング

肝臓のしくみと病気

介護の知恵袋

生きがいづくり

はつらつ健康ナビ

二足のむくみを解消する

・生活ほっとニュース

肝炎ウイルス検査

・スッキリ! 脳活用

大腰筋を鍛えよう



年齢が進むにつれ体力が低下するのは筋肉量が減少するからです。20代を100とすれば40代で80、50代で70、60代で60、70代では50と半分の筋肉量にまで減少します。

下半身の筋肉量は上半身の1.5倍ありますが、加齢にて下半身の筋肉量はより大きく減少し、『老化は足から』と言われる所以です。高齢者の歩行スピードが遅くなるのは歩幅が狭くなるためで、大腰筋の衰えが原因です。

大腰筋は背骨と大腿骨を繋いでおり、骨盤と大腿骨を繋ぐ腸腰筋と共に太ももやお尻の筋肉を引き上げ、また背骨の自然な彎曲や骨盤の位置を正常に保ちます。

階段を上ることで大腰筋が鍛えられますので出来る限り階段を利用しましょう。

立位で太ももを床に平行になるくらいに引き上げる、仰臥位で両膝を立ててからまっすぐ伸ばすなどの運動が効果的です。

平成27年2月

院長 医学博士 前田 正博