

骨折や脱臼した後、ギプスなどで固定して細くなった筋肉を回復させるため、関節を動かささないで筋肉を鍛える運動があります。

今回の運動は膝の関節を動かさずにできて、高齢により歩行能力が低下した人も、続けられれば筋肉強化ができる方法とされています。

あお向けの状態で片方の膝を力いっぱい伸ばし、かかとを床から約10センチ上げ10秒間保持し、下ろして1秒休みます。これを5回繰り返し、反対の脚も同様に行います。こ

れを3セットずつ、1日3回実施します。

もう一つはいすに座って同じ効果を得る方法です。

いすを背もたれが壁に付くように置きます。背筋を伸ばして背中が背もたれに付くように深く座り、膝を直角に曲げ、足の裏全体を床に付けます。足の裏と太ももに力を入れ、背中を背もたれに押しつけるようにします。

そのまま10秒間保持し、緩めて1秒休みます。この動作を5回繰り返し、1分間の休憩を取り1セットとします。これを3セット、1日3回行います。力を入れるときに呼吸を止めないように注意してください。

私は膝に痛みを感じたと

技あり！

ほねつぎの

26

健康術

## 筋肉を太くしよう

き、太ももの筋肉が細くなっていることに気づきました。通勤電車で座っているときにこの運動を行い、1カ月後に膝の痛みが少なくなり、筋肉もかなり戻った経験があります。今も続けています。

(細野昇)

次回掲載は23日予定