

！ 足首のサボリ筋に注意 ！

身体年齢チェック

スマートフォンなどのストップウォッチをセットしてから、腰に手を当てて両目を閉じ、片方の足を上げてキープします。軸足が動かない、上げた足が床につくまでの時間を計測します。

※片足立ちをする際には、障害物のない平な広い場所で無理せずに行いましょう。

下表の平均値を下回る場合は筋力や体力が低下し、身体年齢が実年齢よりも高くなってきている目安の1つになります。



	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上
男性	38.4秒	22.0秒	12.4秒	5.5秒	3.6秒
女性	36.8秒	21.7秒	11.1秒	5.2秒	2.7秒

● 運動不足や体力低下を感じている人は、まず「足首」を強化しましょう
足首を支える後脛骨筋・腓骨筋はサボりやすく、40代前後から弱りやすい

☑靴のかかとの外側がすり減る

☑扁平足が気になる

☑ガニ股やO脚が強くなってきた

➡ 足首の使い方が偏っている可能性あり

● 足首の筋力が低下すると安定性が悪くなり、ひざへの負担や痛みの原因になります

● つまづきや捻挫など、ケガのリスクも高まります



▶ 足首まわりのサボリ筋を目覚めさせるために「10秒トレーニング」を行いましょう

① かかと上げ (10秒)

1. イスに浅く座り、背すじを伸ばす
2. 足裏を床につけたまま、かかとをゆっくり持ち上げる
3. つま先立ちの姿勢で10秒キープ
4. ゆっくり下ろす

☛ ふくらはぎ～足首の安定筋を刺激します



② 足の内側意識 (10秒)

1. 足裏を床につけたまま
2. 足の親指側 (内側) にグッと力を入れる
3. 土踏まずを軽く持ち上げるイメージで10秒キープ
4. 力をゆるめる

☛ 後脛骨筋を目覚めさせます

