

今回のテーマ 健康寿命を伸ばすために...

スクワットが必要な10の理由

転倒予防や健康づくりに筋力トレーニングが必要なことはご存じの方多いと思います。日頃の運動に取り入れている方もいるのではないのでしょうか？運動習慣をつけようと思っても、なかなか取り組めずにいる方もいるかもしれません。運動は短い時間でも、少しずつでも継続することが大切です。今回は、スクワットが必要な10の理由を紹介します。

①スクワットで全身が鍛えられる

全身の筋肉の60%は下半身にあるといわれています。
全身運動・筋トレになります。

②基礎代謝が上がる（太りにくい体作り）

③睡眠の質が良くなる

④腰痛、肩こりの改善

全身の血流が良くなり疲労物質をとることができます。
痛みが軽くなることで、活動量が増え日常に必要な筋肉量が維持・向上します。

⑤モチベーション（意欲）があがる

⑥認知症予防ができる

脳神経細胞の成長を促すタンパク物質が促され、脳神経細胞が増加。
単純で繰り返す運動に効果がありスクワットが適しています。

⑦便秘改善

深呼吸を合わせて行うことで、排便時に必要なぜん動運動を促進する副交感神経が優位に働きやすくなります。

⑧尿もれ、便もれ予防

肛門括約筋、内転筋、骨盤底筋群を鍛えることができます。

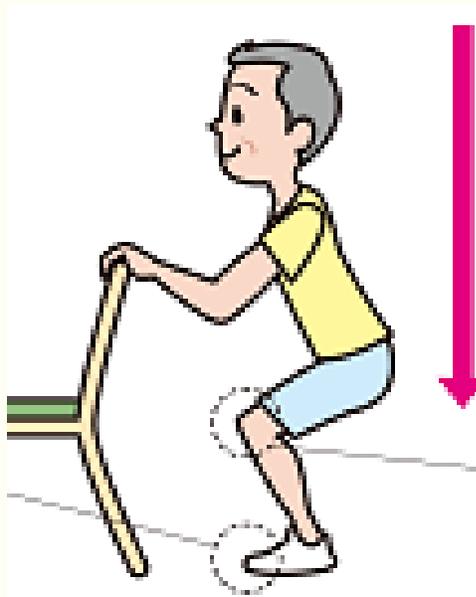
⑨転倒予防できる

⑩健康寿命がのびる

足腰を効率的に強くする カンタン！スクワット

息を吸いながら、ゆっくりと1～5秒かけて沈み込み、その後、息を吐きながら、ゆっくり3～5秒かけてもとのす姿勢に戻ります。重心を落とした時には、少し状態を前傾させます。

膝とつま先が同じ方向に向くよう意識します



お尻を後ろに引くように
重心を落とします

膝は軽く曲げた状態から
腰を落としていきます。
太ももと床が平行になるくらい
まで曲げることが目標。無理は
しないで！

運動をする目的は、身体機能の維持のほか、ストレス解消や認知機能低下を予防することです。筋力や基礎体力、免疫力といった生きる力が年々衰えていく中で、運動することは今ある機能を少しでも維持することに繋がります。そうすることで、様々な疾患を予防したり、怪我による骨折や転倒を防ぐことが可能になります。

また、体を動かすと血流が良くなり、病気だけでなくストレス発散や精神安定にも一定の効果が見られます。運動は脳にも刺激を与えるので、物忘れや認知症の予防にも役に立つと言われています。

運動は継続して行うことが大切です。自分の体力や機能に見合った内容を無理のない範囲でできることから始めていきましょう。

次回はストレスケアについてです。お楽しみに！