# 月刊『はつらつ健康通信』

デイサービス
はつらつ館
松原松ヶ丘

vol.82
2025年
8月号

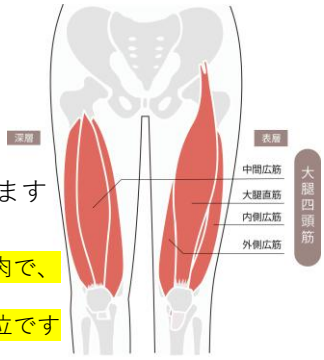
## 高齢者と筋肉～大腿四頭筋～

8月に入り梅雨も明け暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
**今回のテーマは「高齢者と筋肉～大腿四頭筋～」です。**
**「大腿四頭筋とは」「大腿四頭筋の役割」**
**「衰えるとどうなる？」「簡単エクササイズ」**
**の4つに分けてご紹介したいと思います。**

### 1．大腿四頭筋とは

大腿四頭筋は
**太ももの前面にある4つの筋肉**の総称です

**★大腿直筋**
**★内側広筋**
**★外側広筋**
**★中間広筋**
の4つで構成されています




人体の中で最も大きな筋肉で、
高齢者の筋力低下で
**最も影響を受けやすい**部位です

### 2．大腿四頭筋の役割

**大腿四頭筋は、日常のあらゆる動作に関与しています！**

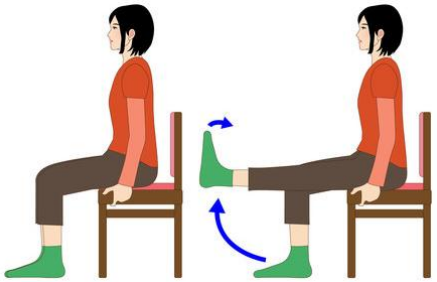
**★大腿四頭筋の詳しい役割**
**①膝関節の伸展**
膝を伸ばす動きをサポートし、
歩行や走行、ジャンプなどの運動を可能にします
**②膝の安定性**
膝関節を安定させ、歩行時や運動時の怪我を防ぎます
**③衝撃吸収**
階段を下りたり、着地したりする際の衝撃吸収をし、
膝や腰への負担を軽減します
**④立ち座り**
椅子からの立ち上がりや、しゃがむ動作をスムーズに
行うために重要です

### 3．衰えるとどうなる？

| こんな動作に影響 | 具体的には… |
|---|---|
| 立ち上がり動作の困難 | 椅子やトイレから<br>立ち上がれない |
| 歩行能力の低下 | 歩幅が狭くなり<br>躓きやすくなる |
| 階段昇降が辛くなる | 手すりを使わないと<br>階段の上り下りが<br>できない |
| 転倒リスク増加 | 筋力低下↓<br>ふらつき・転倒↓<br>**骨折！** |

### 4．簡単エクササイズ

高齢者にもおすすめの簡単エクササイズは
ズバリ！**椅子に座っての膝の曲げ伸ばし！**



**左右各10回×1～2セットが目安です！**
**（慣れてきたらセット数を増やしてもOK）**