



高齢者と筋肉～大殿筋～

10月に秋気さわやかな季節となりましたが、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～大殿筋～**」です。

「大殿筋とは」「大殿筋の役割」

「衰えるとうなる？」「簡単エクササイズ」

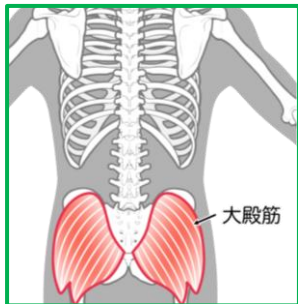
の4つに分けてご紹介したいと思います。



1. 大殿筋とは

大殿筋とは

お尻にある筋肉の中で最も大きい筋肉で、お尻の丸みを作っている主役の筋力です！



現代人の大殿筋衰退は深刻な問題となっています。特に「**殿筋失調症候群**」と呼ばれる状態では、大殿筋の機能不全により他の筋肉が代償的に働き全身のバランスが崩れてしまうことがあります。

2. 大殿筋の役割



歩行の安定

歩行時の推進力と体重移動をスムーズにし、転倒リスクを大幅に減少させる。



姿勢維持

骨盤の位置を正しく保ち、背骨全体のアライメントを維持。良好な姿勢は**腰痛の予防**にもつながる。



日常動作

立ち上がり、**階段昇降**、しゃがみ込みなどの基本動作を支援。

3. 衰えるとうなる？

◆歩行困難

歩幅が狭くなり、歩行速度が低下する

◆転倒リスク増加

バランス能力の低下により、転倒しやすくなる

◆腰痛の発生

姿勢が悪化し、腰部への負担が増大する

◆日常生活の制限

立ち上がりや階段昇降が困難になる



4. 簡単エクササイズ

★ヒップリフト 寝てお尻上げ

やり方

- ①仰向けに寝る
- ②かかとで床を押しながらお尻を持ち上げる
- ③お尻をゆっくり床におろす



回数目安

10～15回×3セットから始め、徐々に回数を増やしていく

