



にこにこ

# トシセン新聞

2011

12月号

## なぜ転びやすくなるのか？

普段歩いている時つまずくことや、転びそうになることはありませんか？

つまずくことや転びそうになる方の多くは、背中が丸まり、つま先や脚がしっかり上がっていないため、つまずきやすい歩き方になっています。

## なぜこのような歩き方になるの？

年齢と共に全身の筋力は衰えてきます。その中でも、一番衰えやすい筋肉は、太ももの前にある ” **大腿四頭筋** ” という筋肉です。

この大腿四頭筋は歩く動作に大きく関わっているので、衰えることにより、歩き方に影響が出ます。

## 大腿四頭筋とは？

骨盤から膝の下までつながっている筋肉で、4つの筋肉に分かれており太ももの骨と膝を覆うようにしてついています。主に、膝を伸ばす時や股関節を曲げる時に使われます。

## 大腿四頭筋が衰えると・・・

### ①歩幅が狭くなる

大腿四頭筋の筋力は、歩幅に大きく影響します。大腿四頭筋が衰えるとそれに比例して歩幅も狭くなり、とことこ歩きになるためつまずきやすくなります。

### ②膝痛の原因となる

膝をサポートする役割をしているため、衰えると歩行中や階段を下りている時に膝への衝撃を吸収しきれず、膝痛の原因になります。

**大腿四頭筋は歩く時だけでなく、イスから立ち上がったたり座ったり階段の上り下りなど、日常生活を送るうえで重要な筋肉です。快適に歩き、快適に日常生活を送るためにも大腿四頭筋を鍛えていきましょう！**