つつじ荘新聞

転倒予防に腸腰筋を鍛えよう！

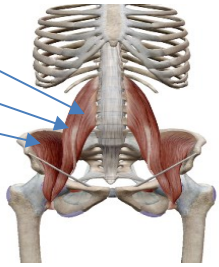
腸腰筋を鍛えるメリット

・体のバランスを保つ
・腰痛予防
・良い姿勢をキープする
・腿を引き上げる力を強化し、早く走ることができる
・ヒップアップ、下腹部が出るのを防ぐ

腸腰筋が硬くなるデメリット

・バランスが悪くなる
・姿勢が悪くなる
・お尻が垂れる
・下腹部ポッコリ
・腰痛になりやすい
・つまずきやすくなる

腸骨筋＋大腰筋＋小腰筋 → 腸腰筋



腸腰筋（ちょうようきん）は比較的大きな筋肉です。上半身と下半身を繋ぐ重要な役割を担っています。上の図の通り腸腰筋は3つの筋肉から構成されています。体幹を安定させ、階段の昇りや車に乗る時に大きく貢献しています。

また、腸腰筋の筋肉の大きさは運動能力と比例し、日本のトップ短距離選手は、一般水準の3倍ものサイズがあることがわかっています。

腸腰筋が弱るとつまづきやすくなり、転倒の危険性が高くなります！

腸腰筋硬さチェック

①仰向けに寝る
②片足ずつ両手で膝を持ち自分の胸に近づける
③片方の足は膝を伸ばす
抱えている膝を胸につけているとき、もう片足の膝裏が床から離れてしまうようであれば腸腰筋が硬いかも?!

腸腰筋を動かそう！

下半身の筋肉を増やすトレーニングを紹介します。無理のない回数から初めて、徐々に増やしていきましょう。ただし、ひざや腰の痛みなどのため、歩いたり、強い運動をしたりするのが難しい人もいます。比較的取り入れやすい運動を継続していくようにしましょう。慣れてきたら負荷を上げて行うのもおすすめです。

【注意】
・高血圧等持病のある方は、医師に相談
・無理せず、痛みのない範囲で行う
・椅子は安定しているものを使用し、平坦で滑らない場所に置いて行う

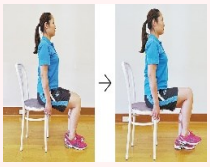
椅子に座って足上げ運動

足の付け根にある腸腰筋と太ももの大腿四頭筋を鍛える

①椅子に座り、背もたれに寄りかからず背筋を伸ばす
②少し膝を伸ばした状態から膝の確度を変えずにゆっくり上げ下ろしを行う
目安：左右10回ずつ
ポイント：床にかかとを付けないように　呼吸を止めないように意識！

その場足踏み運動

腸腰筋を鍛え、有酸素運動としての効果も高く、筋肉への負担が少ない



①背筋を伸ばし、やや浅く椅子に腰かける
②腕をしっかりと振りながら、その場で足踏みをする。
目安：3分間
ポイント：身体の軸を真っすぐ保ち、腕を後ろに動かすことを意識する

室内で
椅子でも
立位でも！

発行年月日
2024年5月1日

発行人
老人福祉センター
つつじ荘

所長より ひとこと

「いつも楽しいつつじ荘」を皆様に感じて頂けるように職員一同頑張りますので、皆様もご理解とご協力をお願い致します。

打ちたてそばのお知らせ

日頃より、つつじ荘をご利用いただきましてありがとうございます。
新型コロナの影響により様々なイベントがなく淋しい時が過ぎました。
今回「青山学舎」様のご厚意によりそば打ちを再開することとなりました。
青山学舎はボランティア活動として全国でのそば祭りに参加し、好評を得ている江戸流手打ちそばの会です。
つつじ荘の皆様に、打ちたてそばを堪能してほしいとのことですのでぜひお楽しみにしてください。

開催日時

令和六年五月三十一日（金）
十時四十五分から提供開始
十二時三十分提供終了予定
（なくなり次第終了）

注意事項

※入館証のない方にはそばの提供はできません。
※整理券を当日入館の際に配布いたします。
※整理券は一人一枚です。
※予約や他の方の分はお渡しできません。

そば打ち体験をしてみたい方を募集しています！
興味のある方は受付までお声をかけて下さい。

つつじ荘休館日 バス運休日

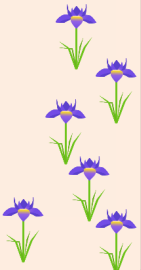
5月

3日（金）　6日（月）
13日（月）　14日（火）
20日（月）
27日（月）　バスも休み
28日（火）

6月

3日（月）　10日（月）
11日（火）　17日（月）
24日（月）バスお休み
25日（火）

つつじ荘からお知らせ

・我孫子市による老人福祉センターの在り方（方針）の説明会があります。 5月29日（水）10：30～12：00迄　大広間です。
・カラオケ
5月24日（金）午後、29日（水）午前、31日（金）終日はお休みです。
マイク消毒のご協力をお願いします。
・けん玉教室
5月24日（金）１３：００～　大広間で行います。
6月は体操教室、6月28日（金）13：00～です。
ご参加お待ちしております。
・総菜屋「きまま」
毎週　水曜日・金曜日　１１：３０頃からです。
・みずき販売
5月9日（木）、21日（火）１１：００頃からです。

お楽しみ風呂　（入浴剤の日）
5月は
5日（日）菖蒲湯　１１日（土）２４日（水）
6月は
5日（水）と　21日（金）