

ふくらはぎは健康のパロメーター ～ふくらはぎを測ろう・鍛えよう～



図3. 指輪っかテスト
両手の親指と人さし指を使って輪をつくり、利き足と反対側の脚のふくらはぎの、いちばん太い部分を囲むようにする。

ふくらはぎ「第二の心臓」とも呼ばれ「筋ポンプ作用」の働きがあり下半身の血液を心臓に戻す役割を担っています。ふくらはぎ（下腿周囲長）は筋肉量を知る目安にもなり、簡単には指輪っかテストで多いか少ないかがわかりますが（図3）、巻き尺などで測定し、男性34cm, 女性33cm未満では筋肉量の低下が疑われます。

しかし、ふくらはぎが太ければ良いというものでもありません。太い人ほど体重も重く（図4）・腹囲も大きいため、メタボのリスクも高くなります。体重に見合った太さが望ましく、健康のために筋肉（ふくらはぎ）を増やすとともに体重のバランスにも注意しましょう。ふくらはぎや体重はご自身で簡単に測れますので健康状態のチェックや筋トレなどの効果をみるために活用してみたいでしょうか？

我々の研究結果から
 > 最適なふくらはぎとは
 > 男性：34～38.0cm
 > 女性：33～37.5cm
 > 体重比（ふくらはぎcm/体重kg）
 > 男性：0.52
 > 女性：0.58 より小さいとメタボかも？

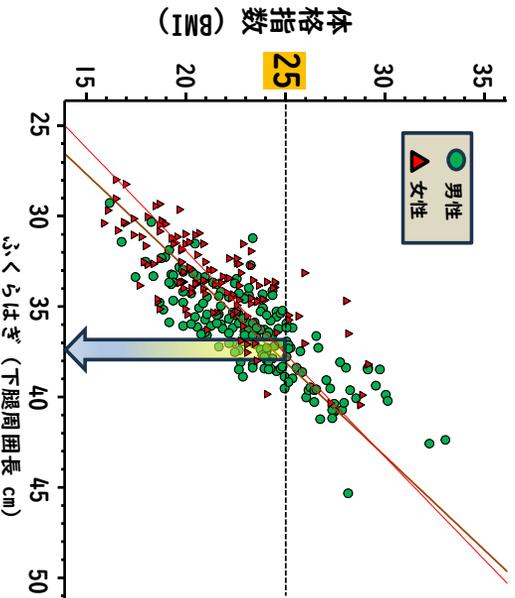


図4. ふくらはぎと体格指数 (BMI) の関係
 体重の増加に伴い、ふくらはぎも増加しています。肥満とされるBMIが25のふくらはぎは37～38cmくらいに相当しました。
 (中部ろうさい病院予防医療モデル研究から)

ふくらはぎを鍛えるための簡単筋トレ

スロー & クイック

膝が直角に曲がる状態までゆっくりと腰を落とす。腰の高さが低くなると強度アップ。

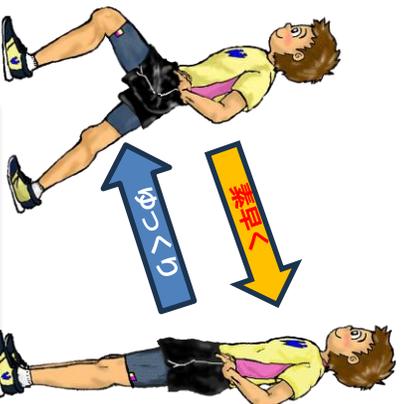
素早く伸び上がり、背すじを伸ばし、つま先立ちの状態へ。



スクワット + つま先立ち

重かに引かれていく(重心が地面に近づく)動作は3～5秒ほど時間をかけ、「ゆっくり」と動かす。

重かに反発する(重心が地面から遠ざかる)動作は時間をかけず、勢いをつけて「素早く」動かす。



フロントランジ

片足を前方へ踏み出し、前に出した足にゆっくりと体重をかけていく。踏み出す距離が延びると強度アップ
 ※身体の横ブレを我慢。体重が乗った状態の前の足で、勢いよく地面を踏み返し、素早く直立の状態へ。

中部ろうさい病院 治療就労両立センター

TEL 052(652)2976