



健康豆知識

下半身を鍛えるメリット

皆様こんにちは。この豆知識をご覧の皆様は脚やお尻の筋肉を鍛えていらっしゃいますでしょうか？単純にきついからもしくは上半身を鍛えたいからとあまりやっていないという方もいらっしゃるのではないかと思います。しかし、下半身は上半身に比べると大きい筋肉が多く、鍛えることで多数のメリットがございます。ぜひ下半身を鍛えることによるメリットを学んで筋トレのモチベーションにしていきましょう！

① 太りにくい身体になる

筋肉が 1Kg 増えると基礎代謝が約 13kcal/日増えると言われておりますが、人の筋肉は約 70%が下半身なので、太ももの前後やお尻等下半身全体をまずは週に 2 日から 3 日を目標に出来る範囲で筋力増加を目指していきましょう。基礎代謝は「心臓を動かす」「呼吸をする」などの生命活動を維持するために使われるエネルギーです。それらが増加すると日常生活を送る上でのカロリー消費量が増加することになりますので太りにくい身体へと変化させていくことができます。

② 日常生活を快適に過ごせる

スポーツだけでなく、歩くことやしゃがむ等の日常生活には脚の筋肉が大きく関わってきます。特に加齢で脚の筋肉が減少してしまうサルコペニア(筋肉量の減少)が進むと運動だけでなく、入浴や階段の昇降等日常生活でも影響が出てくる可能性があります。脚を鍛えることによってサルコペニアを防ぎ、生活の質を保つことで日常生活を快適に過ごすことができます。

③ 脚のむくみの解消が期待できる

脚のむくみは運動不足や塩分過多等になると起こる状態ですが、脚の筋トレ特に「第二の心臓」と言われるふくらはぎの強化を行うことでふくらはぎが足の血液をポンプのような形で心臓に戻し、血液循環の促進やリンパの流れを促します。脚の静脈には、内側に弁がついていて重力による逆流を防ぐようになっていますが、筋肉の収縮がこれを助け血液が滞るのを防ぐことでむくみの解消が期待できます。

以上の様なメリットがございます。

下半身の筋肉は上半身より大きい分、基本的にきついと感じる方が大半のようです。ただ、その分見返りも大きいのでこれを機に下半身の筋トレをしてなかったという方は是非重点的に鍛えてみましょう！



☆スタッフからのコメント☆

皆さんこんにちは。メディカルフィットネスセンタープラムの新海です。2 月は寒い日々が続きましたが、月末からようやく気温が上がってきており、寒さの底からは抜けたように感じられます。ただまた 3 月から気温が一気に急降下で下がる予報が出ております。気温が乱高下すると自律神経の乱れで体調不良になってしまう可能性があります。対策としては良質な睡眠を取る、適度に運動をする、室内の温度は一定にする等で予防することができます。しっかりと対策をし、この気温差を乗り切りましょう！

参考資料 厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」

ZAMST 「スポーツによる足のむくみと筋肉疲労」