

階段の上り下りの運動効果！

階段の上り下りは、安静時の3～4倍ものエネルギーを消費する立派な運動です！

4階までであれば、階段を活用しましょう！



階段を使用することで期待することは、消費カロリーだけではなく、それ以外の大きな効果です。

★いつでも行うことができます。

⇒時間を毎日つくるのが難しいという理由で、運動ができない人も多いですが、階段の上り下りならすぐに始められ、継続できます。

★日々の運動不足の解消ができます。

⇒運動を続けることで、糖尿病や高血圧が改善し、心筋梗塞や脳卒中、腎臓病、がんなど、さまざまな病気の予防や改善につながります。

★足腰が鍛えられるので、転びにくくなります。

★下半身の筋力を鍛えることができるので基礎代謝の向上につながります。

階段利用での消費カロリーは小さいですが、毎日継続して実施することが大切です。継続することが健康的なカラダを作ります！

◆階段の上りで鍛えられる筋肉◆

おしりの「大殿筋」「中殿筋」、太もも後ろの「ハムストリング」

階段上りは、おしり、太もも裏等をまんべんなく鍛え、平衡性と股関節の柔軟性も高めます。スピードを上げると筋肉に負荷がかかりにくく、転倒しやすくなりますので、ゆっくりと踏みしめるように行います。

・階段の端に立ち、階段側の手は、手すりの近くに置きます。両足のつま先は正面に向けて、背すじを伸ばした正しい姿勢で行います。

・片方の足を上の段に乗せて体重をあずけたら、前側の脚を伸ばしながら体を引き上げます。同様にゆっくりと左右交互に足を進めて階段を上っていきます。

※前の足で階段を踏みしめるようにゆっくりと上ります。後ろ側の足では階段を蹴らないようにしましょう。

◆階段の下りで鍛えられる筋肉◆

おしりの「中殿筋」、太ももの前の「大腿四頭筋」

階段下りは、主に大腿四頭筋を鍛えることができます。勢いがつくと階段を踏み外したり転倒することもありますので、ゆっくりと行い、筋力トレーニングとしての効果を引き出します。

・階段の端に立ち、階段側の手は、手すりの近くに置きます。両足のつま先は正面に向けて、背すじを伸ばします。背筋を伸ばしたら、片方の足を伸ばしたまま前に出します。

・後ろ側の膝をゆっくりと曲げて体を下ろし、つま先、かかとの順で前側の足を下の段に置きます。同様にゆっくりと左右交互に足を進めて階段を下ります。

※足の内側（母指球）の着地を意識して、つま先をから階段に下ろします。

注意

無理をせずに実施することが大切です。

膝などに痛みがある場合には決して無理をせず、勇気をもってエレベーターを利用しましょう。

