



人生100年時代を楽しむために

～フレイル予防で大切なのは“足腰の筋肉を減少させない”こと～

最近「ペットボトルのふたが開けられなくなった」、「疲れやすくなった」、「歩くのが遅くなった」、などところあたりはありませんか？これは「年のせい」ではなく「フレイル」の兆候なんです。私たちの筋肉は、20歳をピークに徐々に減ってきています。元気に生活をしていても70歳代では20歳代の約4割程度に減少すると言われています。しかし、今からでも遅くはありません。「70歳からトレーニングを始めても筋肉は増えるんです」筋肉量が多いほど、病気やけがをしにくくなり、健康で長生きできることが多くの研究でわかってきました。体の7割を占める足腰の筋力トレーニングを行うと、効率的に筋肉量を増やすことができます。人生100年時代を楽しみましょう。

フレイル予防のための“運動”



運動を習慣にしよう

毎日30分程度



外出しよう

1日1回以上



身体活動量を増やそう

1日40分程度



交流しよう

週1回以上

今からでも足腰の筋肉量は増える

筋肉量を知るためのチェック方法 指輪っかテスト

まずはチェック!

①両手の親指と人差し指で輪を作る

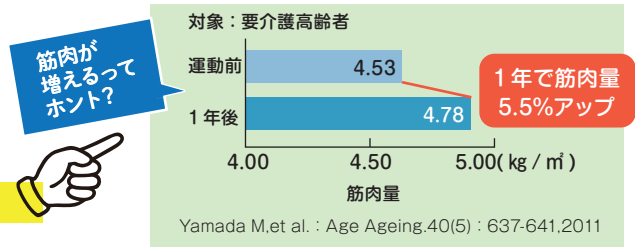
②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に当てる

理想はコチラ

低い ← 筋肉量減少の可能性 → 高い

困めない ちょうど困める 隙間ができる

Tanaka T et al.: Geriatr Gerontol Int 2018; 18(2):224-232 より作成



転倒防止にオススメ 足腰の筋肉を増やす運動

もも上げ (大腰筋^{*}をきたえる)

^{*}股関節を曲げ伸ばしする筋肉



足の横上げ (股関節の外側をきたえる)



各運動を10～15回を1セットとし、週2回を目安に行いましょう。慣れてきたら、セット数や回数を増やしていくとさらに筋肉量アップの効果が期待できます。

※安全に行うために、持病のある方は事前に必ず医師に相談しましょう。

イスの背につかまり、もも上げをする。左右交互に行う。

イスの背につかまり、足を横に引き上げる。左右交互に行う。



Youtubeにて 食事・運動の動画公開中! アクセスはこちらから