



将来への備えに

“貯筋” が大事！



『人生100年時代』

心身ともに、健康で自立した生活をより長く送るためには、フレイルを予防することがカギとなります。

健康寿命を伸ばすためには、筋肉を蓄え運動機能を維持する必要があります。

日々の積み重ねで、筋力を維持していきましょう♪

重要なのは、
『歩く力』

下半身の筋力が大事です

フレイルとは？

加齢とともに、運動機能や認知機能が低下し、生活機能に支障が出て、心と体が脆弱となった状態のこと



クイズです

筋力トレーニングをする際、筋肉の材料となるタンパク質を食事から補うことが欠かせませんが、1日の摂取量はおよそ何gでしょうか？

- A. 20g
B. 50g
C. 100g

クイズの答えは、
下記の2次元コード
からチェック！

研究により、大腿前側の筋肉は、不活動により2日で1%減少することがわかっています。

これは通常に加齢変化の1年分に相当します。

入院などにより、2週間寝たきりの生活を送ると、実に7年分も年をとったことと同じだけ、太ももの筋肉が減少してしまいます。突然、入院しなければなくなった場合に、その時点で筋力が衰えている状態だったら？

退院後に寝たきりの生活を送ることになってしまうかもしれません。

このような観点からも、筋力を維持しておくこと、『貯筋』は大事なのです。

運動量の目安

筋力アップトレーニング

STEP 1

- ・家事(炊事・洗濯・掃除など)や買い物などの日常生活で体を動かすことの積み重ね
- ・ウォーキング
- 注)ウォーキング前はストレッチしましょう！

STEP 2

- ・適度な筋力アップやバランス能力、下肢の柔軟性向上にもつながるトレーニングを1日3回程度、無理のない範囲で行う
- ・速足を混ぜたウォーキング

膝への負担が小さく安全に行えるトレーニング方法です。無理のない回数から始めましょう。

椅子スクワット



椅子から立ち上がって座る椅子スクワットで、下肢全体の筋肉を鍛えましょう。胸を張って上体をしっかり支えた姿勢で行いましょう。

もも上げ



足を前方に振り出す筋力を鍛えるもも上げ運動。足裏が床に着くよう座り、足を上げて5秒数え、ゆっくり下ろします。

つま先上げ



つま先を上を持ち上げることで、足首を柔軟にし、足先を上を持ち上げる筋肉を鍛えます。ゆっくり上げて、ゆっくり下ろしましょう。

参考:健康・体づくり事業財団「貯筋のすすめ」、日本赤十字社「あなたの“貯筋”は大丈夫?」、e-ヘルスネット「安全かつ効果的に「足腰」を鍛える方法

ひまわり調剤薬局
相談会のお知らせお薬のことはもちろん、健康のこと…気になっていること…
こんなこと聞いてもいいかな?と思うことまで
気兼ねなくわたしたちにお話してください。
どんなことでもお気軽にご相談お待ちしております♪

日にち 毎週日曜日

時間 10:00~16:00

★予約制★ 窓口、もしくはお電話でお問い合わせください

場所 ひまわり調剤薬局 結城市結城10742-15

連絡先 0296-33-6905

クイズの答えは、
こちらをチェック