

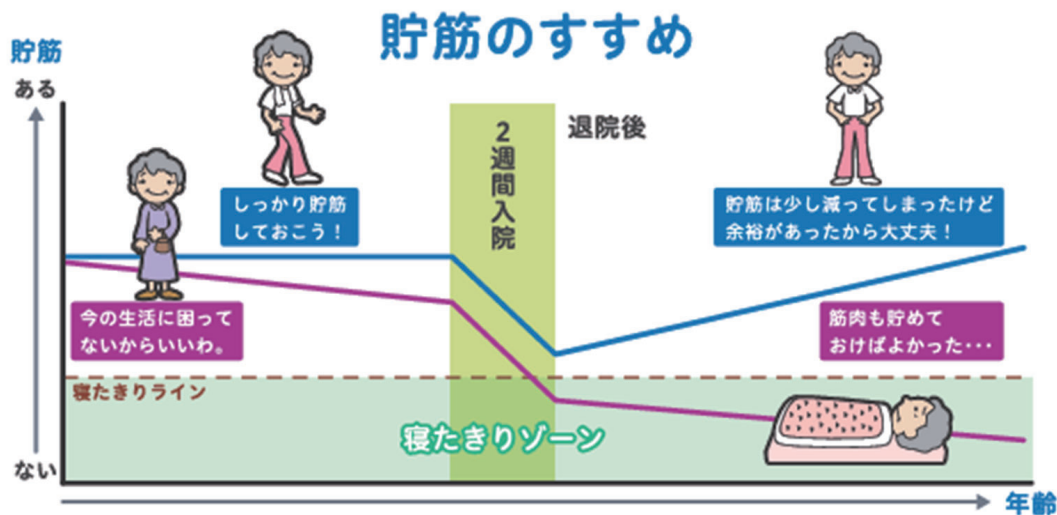
# 健康だより

## 備えあれば憂いなし！「筋肉貯金（貯筋）」を始めましょう

「前より疲れやすくなった」、「最近、歩くのが遅くなった」…

それは、加齢と運動不足で筋肉が減っているせいかもしれません。よく体を動かしている人は、年をとっても身体能力を維持していますが、あまり体を動かさない生活を送っている人は、身体能力が低下していきます。

万が一、病気になって入院しても、「貯筋」にゆとりがある人は、退院後もスムーズに普通の生活に戻れます。日頃から筋力の維持に取り組む（貯筋する）ことが大切です。



### 歩く力・下半身の筋力が大切

立ったり、歩いたりといった体を支える日常動作の基盤となる動作は、主に下肢の筋肉によって行います。強い「足腰」は、活動的な日常生活を送る上で非常に重要となります。今回はそのトレーニング方法としてお勧めのものをいくつかご紹介します。

筋肉は、しっかり使えば何歳からでも復活します。毎日10分、貯筋運動をしてみましょう。

**ポイント** ゆっくり上げて、ゆっくり下ろしましょう。

いす	つまさき	アップ
<ol style="list-style-type: none"><li>①おしりを突き出すように、ゆっくり座ります</li><li>②椅子に触れたらゆっくり立ち上がります</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>①いすに深く座ります</li><li>②かかとを床につけたままつまさきを、上下に動かしましょう</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>①まっすぐな姿勢が崩れないよう片足で支えます</li><li>②片足の膝を持ち上げ下ろします</li></ol>

参考：公益財団法人 健康・体力づくり事業財団「貯筋運動による地域の介護予防事業に資する調査研究事業報告書」  
厚生労働省 e-ヘルスネット 安全かつ効果的に「足腰」を鍛える方法