



今!話題の!!

「サルコペニア予防」で いつまでも衰え知らず~♪

聞き慣れないことは

“サルコペニア”



ってなあに?



“加齢に伴う筋肉量減少”のこと

筋肉量は 40 歳を過ぎると

1年に1%ずつ減り

20~30代をピークとすると

80歳には50~60%まで減少する
といわれています

“筋肉が減る” とうなるの?

筋肉が減ると、**日常生活に支障がでてきます**

つまり“寝たきり”に近づき、介護が必要となる原因の約3割ともいわれています

現代の
生活習慣

運動不足

食習慣の
乱れ



- 筋力が低下
- 骨がもろくなる
- 軟骨がすり減りやすくなる

腰や膝などの
痛み

「活動量が減る」

体を動かすと痛む
体を動かしたくない

*よく家をつまずいたり、すべる
*階段を上がるのがつらい
心あたりがある方は
筋肉が減っているサイン
なので要注意

この悪循環が続くと活動量も筋肉量も減り...

見た目ではわからない、**筋肉が減って、脂肪が増える**

『**サルコペニア肥満**』につながります

寝たきりだけでなく、動脈硬化・糖尿病などの
生活習慣病のリスクがいきに高まります

サルコペニアのみ
肥満のみ
に比べて

高血圧 男性 **1.7倍**
女性 **2.3倍**
糖尿病 **19倍**
リスクが高まります

そこで「予防」と「対策」として重要なのが

運動

筋力アップ
&
筋力キープ



と

食事

筋力を
作る



そのヒントを
ご紹介します☆





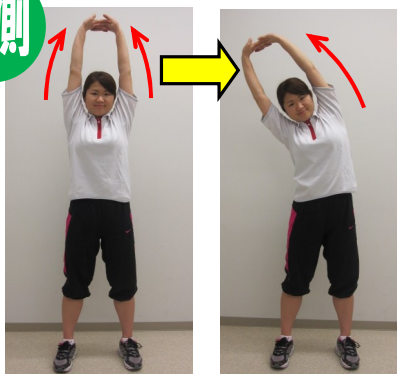
まずはコシ

準備運動

「筋トシ」を始める前にストレッチをしましょう★
鍛える部分をよ～く伸ばすことで、ケガ予防になります♪

20秒くらい
ゆっくりと筋肉を
伸ばそう♪

体側



- 足を肩幅くらい開き、両手を頭上で組み、上に伸びる
- 次に、体を右側に倒し、左側のわき腹が伸びているのを感じる
- 左側も同様に行う

太もも前側



- ふらつかないように、椅子などに左手を置く
- 右手で右足の甲を持ち、お尻の方に引き寄せる
- 左足も同様に行う

太もも裏側



- 足を前後に開き、両手を足の付け根に置く
- 前側の足を伸ばしたまま後側の足の膝を曲げる
- 反対の足も同様に行う

• つま先を上げると、ふくらはぎのストレッチに♪

つづいて

筋トシ

筋肉は年齢と共に衰えていくので、意識的に筋トシを行うことが大事♪
サルコペニアで症状が出やすい★太ももやおなか★を鍛えよう！



① もも上げ

足を持ち上げる「大腰筋」を鍛える運動♪
つまづき等、転倒に繋がるリスクを解消することができます！！



- 前かがみにならないように背中をピンと伸ばす
- 両手を前に出し肘を曲げ、おへその高さに構える
- 構えた手に膝がつくように太ももを上げる



- 足を肩幅に開き、背筋を伸ばして座る
- 手でしっかりイスを持つ
- 足首を手前に曲げ、かかとを押し出すような感じで、ゆっくりと片方の足を伸ばし上で少し止め、ゆっくりと戻す

② スクワット

足腰を支える「大腿四頭筋」を鍛える運動♪
この筋肉が弱ると、立ち上がることができなくなり、寝たきりの原因に…

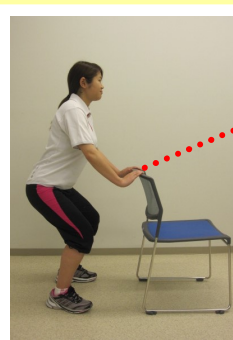


- 足を肩幅よりも広げて立ち、胸の前で手を組む
- お尻を下げるようにしゃがんで立ち上がる
- 膝がつま先より前に出ないように注意！！



正しい姿勢をとるコツ♪

- 左右の太ももの付け根に手を当てて挟むように行くと正しい姿勢がとれる

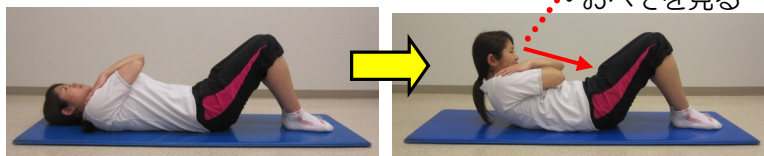


支えが必要な人は…

- イス等を用意し、両手をイスに添えて行う

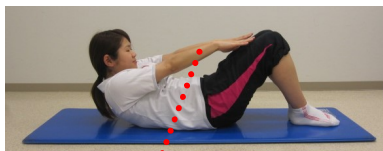
③ 腹筋

おなかの筋肉が弱ると、姿勢が悪くなって腰への負担が大きくなり腰痛の原因に…
腹筋を鍛えて、腰痛予防♪



- 仰向けになり、両膝を立て胸の前で腕を組む
- おへそを見るつもりで、息を吐きながら体を起こす
- 2秒数えて、ゆっくり体を下ろす

<腹筋の弱い方・腰痛のある方>



- 太ももに両手を添えて、膝まで滑らせるように行う

<イスに座って行う場合>



- イスに浅く腰掛け、足は肩幅に開く胸の前で手を組み、顎を引く
- お腹をへこませながらおへそをのぞき込む様に前傾する
- 起き上がる時に息を吐き、戻る時に吸う
- 背中丸めたまま、腰を反らさないようにする

知らなきゃそん!!

筋トシのポイント

筋トシを効果的に行うポイントを知っておこう♪



- ★呼吸を止めないで行う
- ★反動をつけずにゆっくり動かす
- ★鍛える部位を意識して行う
- ★少しきついと感じる程度の強さで行う
- ★筋トシは各 10 回程度行う
- ★同じ部位の筋トシは 2～3 日おきに行う

⇒筋力アップのためには、筋トシで傷ついた筋繊維の修復（休み）が必要なため、週 2～3 回にとどめることも大切♪

筋トシを週 2～3 回、3 か月間程度続けると、効果が現れてきます。日常生活が変わるだけでなく、「糖尿病」「骨粗鬆症」などの予防効果も期待できます★

<注意> 治療中の病気や、心臓病・糖尿病の疑いのある方、血圧が高い・関節痛のある方は主治医にご相談の上、実施して下さい

プラス



日々の生活で「体を動かす」ことも大事!!

「体を動かそう!」というとき、「運動のみ」をイメージしませんか?
体を動かすことを『身体活動』といい、『運動』と『生活活動』の2つの要素があります
「運動する時間がないなあ…」という方は、まずは生活活動から活発化してみましょう♪

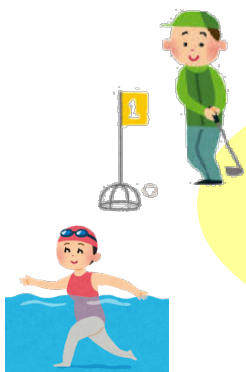
体を動かすこと = 身体活動

運動

体力の維持・増進などが目的のスポーツやレジャー
ウォーキング、エアロビクス、グランドゴルフなど

生活活動

日常生活に必要な労働や家事にともなう身体活動
買い物、犬の散歩、通勤、掃除、子供と遊ぶなど





“食事量を減らしてダイエット!”や“歳をとったから肉は控えめに!”など食事が偏っていませんか?!
 極端に食事量を減らしたり・食事が偏ると、体は「**筋肉や骨を分解**」して正常に保とうとします(´_`)
 まずは基本の

「**主食(ご飯・パン)・主菜(肉・魚・大豆製品・卵)・副菜(野菜・海藻・きのこ)**」を揃えましょう☆

そして、

**筋肉量を維持する・
増やす3つのカギ★**

①

蛋白質

筋肉を作る、修復する

**魚(特にマグロ・カツオなどの赤身)、
肉(赤身や鶏肉がおすすめ)、
大豆製品、卵、乳製品**



1日に魚・肉・豆腐・卵を
1品ずつが目安☆

日光を浴びると
体内である程度
作られますよ☆

②

ビタミンB群

蛋白質を効率よく体内に取り込む

**玄米、豚肉(レバー・ヒレ)、
豆類、魚**



③

ビタミンD

筋肉を増やす、骨を強くする

**魚(サケ・ぶり・さんま)、
卵、きのこ(特に干物)**



手軽な“雑穀ご飯”
はいかが?!

☆簡単レシピをご紹介☆

カジキとたっぷりきのこのトマトカレー

＜材料：2人分＞

カジキマグロ 2切れ
 トマト 大1個
 干し椎茸 2枚
 しめじ 1/2パック
 たまねぎ 1/2個
 にんにく 1片
 しょうが 1/2片
 水煮大豆 60g
 カレー粉 大さじ2
 パプリカパウダー 大さじ1
 プレーンヨーグルト 1/2カップ
 塩 小さじ1/2
 油 大さじ1
 玄米ご飯 150g
 オクラ 1本

＜作り方＞

- ①カレー粉はフライパンで、焦がさないようから煎りする
- ②トマトはヘタを取り、皮ごと角切りにする。玉ねぎ・にんにく・しょうがはみじん切りにする。干し椎茸はお湯で戻し(戻し汁はとっておく)、厚切りにする。しめじは石づきを除いて、小房に分ける
- ③鍋に油大さじ1を熱し、カジキを両面色がつくまで焼いて取り出す。同じ鍋でにんにくとしょうがを香りがたつまで炒め、玉ねぎがしんなりするまで炒める
- ④椎茸の戻し汁と湯をあわせて400ccを加え、しめじ・干し椎茸・水煮大豆を加える
- ⑤ひと煮立ちしたら、トマト・カレー粉・パプリカパウダー・塩を加え、弱火で15～20分少し蓋をずらして煮る。仕上げにヨーグルトを加えて出来上がり♪玄米ご飯とともに器に盛る
 彩りでオクラを添えてできあがり♪

【栄養価】549kcal、蛋白質29.3g、ビタミンD8.9μg、食塩1.4g



編集

県民健康プラザ健康増進センター

〒893-0013 鹿屋市札元1丁目8番7号

TEL 0994-52-0052

FAX 0994-40-2355

<http://www.kenpura.com>

開館時間：平日(火～土) 9:00～21:00

日・休日 9:00～19:00

休館日：毎週月曜日(休日の場合はその次の平日)

年末年始(12月29日～1月3日)

