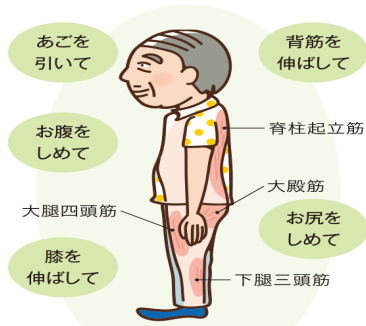


にこにこ通信

5月号



●最近では外出や運動する機会が減り、活動量が低下する事で運動不足になってしまいます。正しい姿勢を取りながら活動する事で筋肉も鍛えられます。しかし運動不足になると筋肉が衰え、いつの間にか姿勢も悪くなってしまいます。



●正しい姿勢を意識することで、抗重力筋は鍛えられ、結果的に転倒を予防する

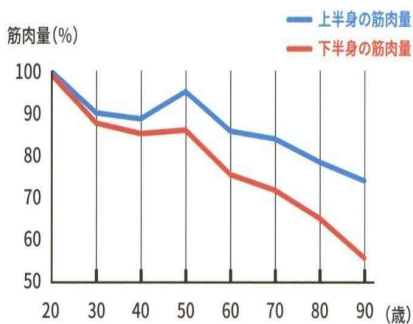


●加齢に伴い、姿勢を支える筋肉が萎縮するため、このような姿勢になりがち

●年齢を重ねるにつれ、筋肉量は減少していきます。

特に「下半身の筋肉低下速度は上半身に比べて3倍のスピードで衰えていく」という事実が明らかとなっています。

足腰から衰えると言いますが、このような原因が考えられます。



加齢に伴う上半身と下半身の筋肉量の推移 (20歳を100とした場合)

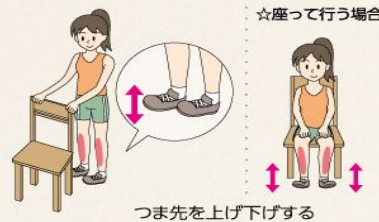
※参考資料 谷本芳美・他:日本人筋肉量の加齢による特徴,日老医誌 47:52-57,2010.を引用改変

右のイラストを参考にして頂き、まずは足腰が衰えないようにしましょう! →

かんたん体操 ③ 下肢筋力アップ

下肢筋力アップ1

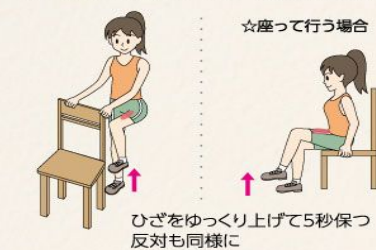
○ すねの筋力アップ (目安 10-20回)



○ ふくらはぎの筋力アップ (目安 10-20回)

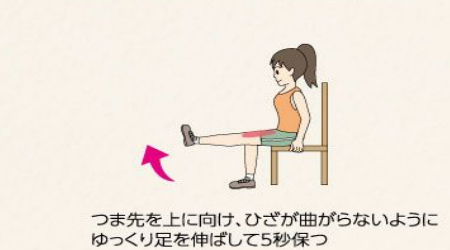


○ ももの筋力アップ (目安 片足10回)

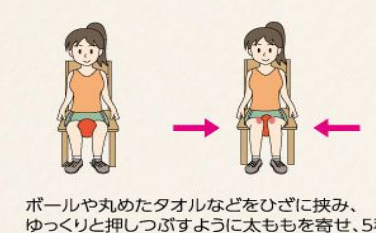


下肢筋力アップ2

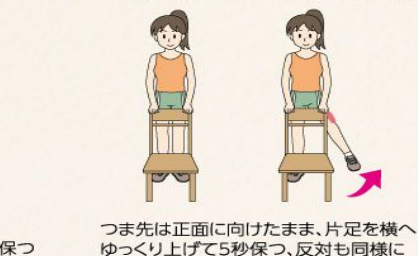
○ 膝上の筋力アップ (目安 片足5-10回)



○ ももの内側の筋力アップ (目安 5-10回)



○ お尻の筋力アップ (目安 片足5-10回)



※インターネットより画像引用