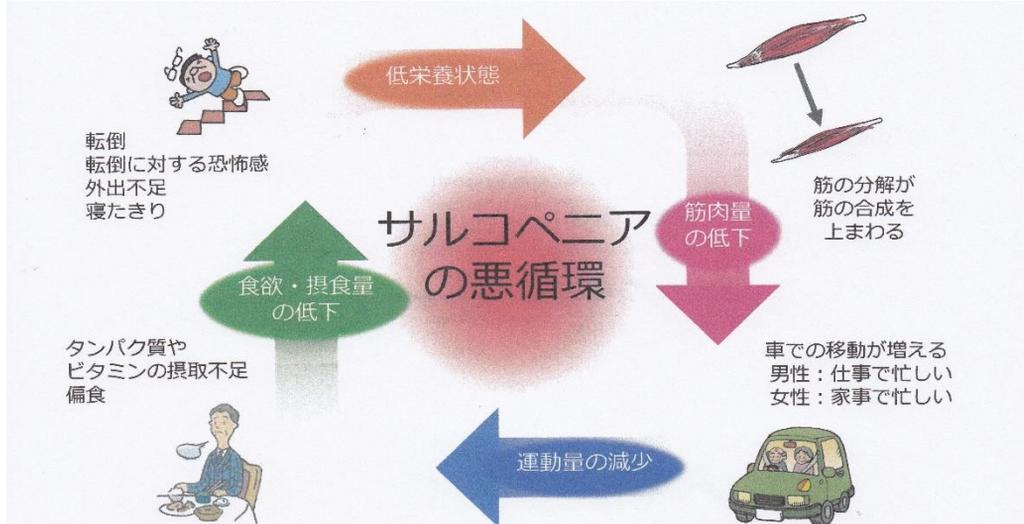


サルコペニアってご存知ですか？

【サルコ】 = 筋肉 【ペニア】 = 減少

年齢を重ねると筋肉が減り、それに伴い筋力が低下したり、歩くための機能が低下することです。しかも、筋肉は40代以降年に1%ずつ減っていきます。



こんなことはありませんか？

- よくつまづく
 - 歩くのが遅くなった
- ⇒ これに当てはまる人はサルコペニアが始まっているかもしれません。将来、寝たきりになる可能性もあります。

サルコペニアにならないためには、早いうちから筋トレで**筋肉をつける**ことが大切です。筋肉をつけるには**食事**も大切です。



高齢になったら、**たんぱく質プラス**を心がけましょう！
たんぱく質は、骨や筋肉を作る栄養素 20~70歳の1日必要量は男性60g 女性50g

20歳も70歳も同じ！！

たんぱく質の多い食品をとりましょう！

※1食あたりのたんぱく質含有量が多い食品の一例です

動物性		植物性	
鶏肉ささみ (1本40g) 9.2g	豚肉(ヒレ) (80g) 17.8g	納豆 (1パック40g) 6.6g	豆乳 (コップ1杯200g) 7.2g
牛肉(ヒレ) (80g) 16.6g	生鮭 (1切80g) 17.8g	絹ごし豆腐 (100g) 4.9g	
鶏卵 (1個50g) 6.2g	牛乳 (コップ1杯200g) 6.6g		

日本食品標準成分表2015年版より

おいしくてたんぱく質10g

マイサイズ いいね！プラス 各種180円(税込)

調剤薬局でのみ 取り扱い



運動と食事で健康寿命を延ばしましょう！！

サルコペニアの予防に、おすすめの筋トレをご紹介します！

■ 「サルコペニア予防体操」をやってみよう！

各体操
10回が目安

【1】太ももの筋トレ

① 両手を広げ、
両足を肩幅に開く



② 股関節から曲げるようにして
ゆっくり4秒かけてお尻を下に落とす



有酸素運動（足踏み） 30秒

【2】腕立て伏せ

足を閉じ、手を肩幅に広げ、机のへりを持ちます ※机が固定された安全な状態で行いましょう



① そのままの姿勢で、体をゆっくり4秒かけて降ろす ② ゆっくり4秒かけて体を押し上げる



きつすぎる方は
壁を使って
行いましょう

負荷が軽い方は
頭から足までを
まっすぐに行いましょう



有酸素運動（足踏み） 30秒

【3】背中中の筋トレ

※車輪などがついていない、動かないイスを使いましょう



① 2人1組でイスに座って足を
肩幅に開き、向き合って両手
をそれぞれ握る

② そのままの姿勢で、
4秒かけて腕を手前に引く

③ その姿勢を保ち、
4秒かけて腕をゆっくり伸ばす

< 1人で運動をする場合 >



① あごを少し上げ、姿勢を
まっすぐにする。両腕は
上の写真のように上げる

② 4秒かけて肩甲骨を寄せる
ように、両ひじを下げきる

③ 4秒かけてゆっくり
元の姿勢に戻す

有酸素運動（足踏み） 30秒

※運動前に急な痛みがある場合（痛みが出てから3日以内）は、行わないようにしましょう。

※慢性的に痛みがある部位がある場合、体調が優れない場合、血圧が高い場合等で、病院に通院している方は医師に相談の上で行い、病院に通院していない場合も無理をしない範囲で行いましょう。

※運動をしている最中に痛みが出た場合は運動をやめましょう。

厚生労働省 地域におけるインセンティブ情報ネットワークモデル構築事業 主催：スマートウエルネスコミュニティ協議会



無理せず継続して運動しましょう！