



「何となく よくつかずく…」
「ビンやペットボトルなどのキャップが開けにくい…」



最近、こんなことありませんか？もしかしてサルコペニアかも？

サルコペニアとは？

サルコペニアとは、ギリシャ語の sarco(筋肉)と penia(現象)を組み合わせた造語で、主に「加齢による筋肉量・筋機能の低下」のことを言います。

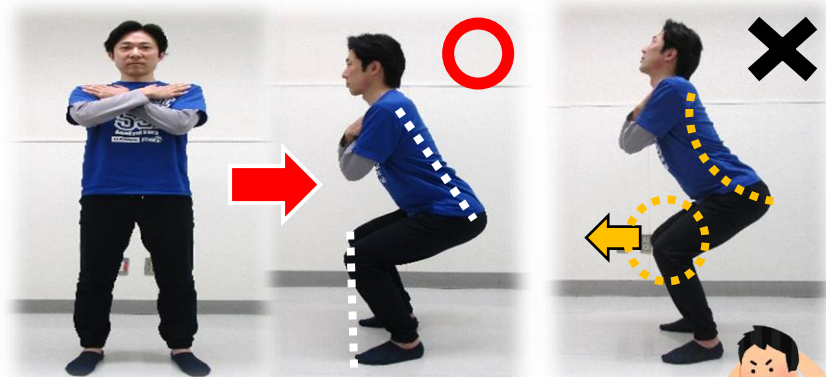
加齢による筋量の低下は、30代後半から始まり40代以降は急激に減少していきます。つまり、サルコペニアは誰にでも起こりうる老化現象の一つということです。



筋トレをして筋肉をつけよう！

加齢により減少しやすい主な筋肉は、^{にいにいしとうきん}大腿四頭筋(太もも)や腹筋(お腹)など身体を支える大きな筋肉です。身体を支える力が弱くなると、転倒や骨折、寝たきりなどの要介護リスクが高まり、ロコモ(ロコモティブシンドローム：運動器症候群)につながります。様々なリスクを増やさないためにも、筋トレをして筋肉を鍛えてサルコペニアの予防・改善をしていきましょう！！

【スクワット】 ゆっくり5~6回を1日3回



- ①両手は胸の前に、足は肩幅程度に開きます。
〈背筋も伸ばしましょう！〉
- ②息を吸いながら、ゆっくりと股関節を曲げ、お尻を後ろに突き出すようなイメージで重心を真下に下ろします。〈膝をつま先より前に出さない！〉
- ③息を吐きながら、ゆっくり重心を上げていきます。



【ヒールレイズ】 10~20回×2セット

- ①椅子や壁に両手をついて支えます
〈背筋を伸ばしましょう！〉
- ②足は腰幅程度に開きます
〈つま先は正面に向けましょう！〉
- ③踵を上げ、ゆっくり下ろしましょう

余裕のある人は
片脚だけでチャレンジ☆

