

# シニア世代こそ、「筋トレ」が必要です!!

問合せ  
介護予防・地域支援課  
☎5246-1295

## 筋肉ってスゴイ!!

筋肉には、体を支えたり臓器を守るなどの働きがありますが、実は他にも、筋肉はこんなに良い働きがあります。

### 血糖値の上昇を抑えます

血液中の糖の多くは筋肉に貯めこまれます。しかし、筋肉が少なくなると、糖を貯めておく場所が少なくなり、血液の中の糖が増え糖尿病になるリスクが高くなります。



### 病気に強い体を作ります

筋肉は、体温を保つ働きがあります。筋肉量の減少は、低体温の原因となり、体の抵抗力も低下してしまいます。そして、風邪や肺炎、感染症などにかかりやすくなってしまいます。



### 水分を蓄えます

筋肉は脂肪より多くの水分を蓄えることができます。筋肉量を増やすと、体内の水分量が増え、脱水症状になりにくい体になります。



### ひざ痛や腰痛を予防します

ひざ痛の原因として、太ももの前側の筋肉の衰えがあります。また腰痛の原因としては背筋・腹筋の衰えがあります。ひざ痛や腰痛の予防・改善に筋肉は大切です。



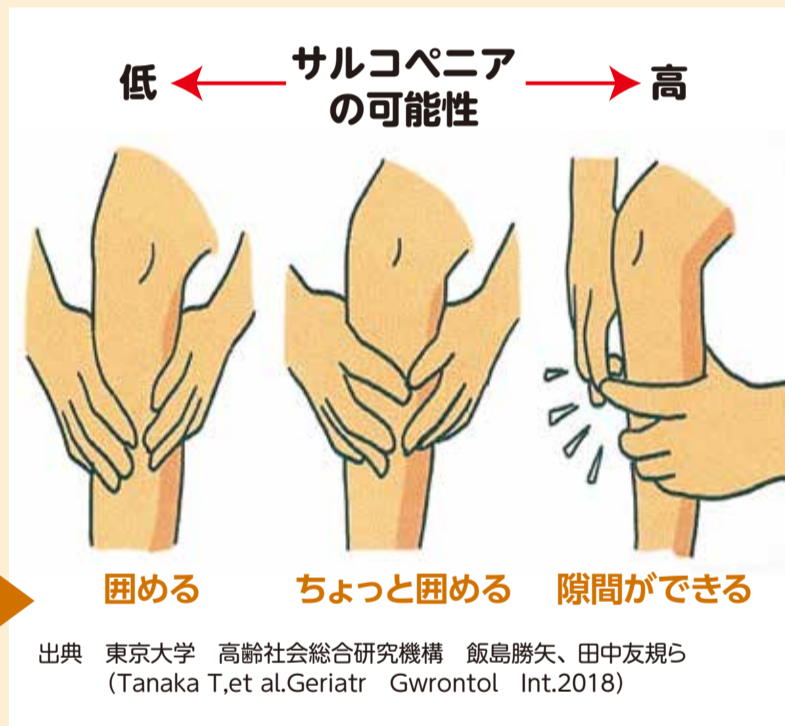
## あなたの筋肉は、大丈夫?

### ～「サルコペニア」とは～

サルコペニアとは、**加齢に伴う骨格筋量および筋力の低下**をいいます。筋力が低下するとだんだん介護が近づいてきます。サルコペニアの予防・改善には、筋力トレーニングが有効です。適切なトレーニングを行うことで、年齢に関係なく筋肉を肥大させることができます。

### 【指輪っかテスト】サルコペニアの簡易指標です!

両手で自分のふくらはぎを囲んでみましょう。隙間ができてしまう方!サルコペニアの可能性が高いです!日常生活に筋力トレーニングを取り入れましょう!



## 筋肉の材料はたんぱく質です

### おすすめメニュー 肉豆腐

1食あたり  
・およそカロリー150Kcal ・たんぱく質15g

- 材料
- 豚肉細切れ 120g
  - 木綿豆腐 150g
  - 長ネギ 1/3本
  - つゆの素

### ●作り方

- ①材料を食べやすい大きさに切る
  - ②お鍋に材料を入れ、つゆの素でお好みの味付けにして煮込む。
  - ③沸騰シアクが出たらすくう
  - ④豚肉に火が通ったら弱火で10分程度煮込む
  - ⑤器に盛りつける。
- ※一度さますと味がぐっとしみ込みます。



お肉はお好みで牛肉もいいですよ。白菜やにんじん、きのこ類も入れるとgood!



## やってみよう!マシントレーニング&自宅で筋トレ

トレーニングマシンを使った筋トレと、自宅でできる筋トレをご紹介します!

### 太ももの前側の筋肉を鍛える!

#### 【レッグエクステンション】



足は腰幅に開き、パッドを足首の位置に調節する。

#### 【自宅】



椅子に座り、太もも前面に力を入れて膝をゆっくり伸ばす。膝は伸ばしきらないようにする。



太もも前面に力を入れて、膝を伸ばしきる少し手前まで上げたら、またゆっくり元の位置に戻す。



背もたれと背中の中にクッションなどを挟むと腰の負担を少なくできます。

### 筋力トレーニングのポイント

- ①軽めの負荷でまずは10回から始めてみましょう!
- ②週2回くらいの頻度を目標に!
- ③動かしている筋肉を自分で触ってみて、筋肉の動きを感じてみましょう。
- ④トレーニング中は呼吸を止めないようにしましょう。

上野健康増進センターの会田です。



### 下半身全体を鍛える!

#### 【レッグプレス】



足は腰幅に開き、両足はつま先を上向きに乗せ、平行にする。膝の角度は90度に曲げる。

#### 【自宅】



足は肩幅に開き、つま先と膝はやや斜め外側に向ける。



膝が伸びきらない程度まで、ゆっくり脚を伸ばし、その後ゆっくり曲げて元の位置へ戻す。



背筋を伸ばしたまま、膝がつま先よりも前にならないように腰を落とすようにしていく。

### 背中を鍛える!

#### 【シーテッドロウ】



背筋を伸ばし、両手を伸ばして前のバーを握る。

#### 【自宅】



肩甲骨を寄せる意識で肘を後ろに引き、ゆっくり元の位置に戻す。

トレーニング用のバンド(チューブ)を両手で握る。背筋を伸ばし、足の裏から肘まで一直線になるよう、わきを締め、肘を後ろに引いていく。  
※市販のトレーニング専用のチューブをお使いください

### 〈区内でマシントレーニングができる場所の紹介〉

- ・上野・千束健康増進センター
- ・区民館 (台東一丁目、上野、金杉、谷中、浅草橋、寿、雷門)
- ・老人福祉センター
- ・生涯学習センター
- ・台東リバーサイドスポーツセンター

