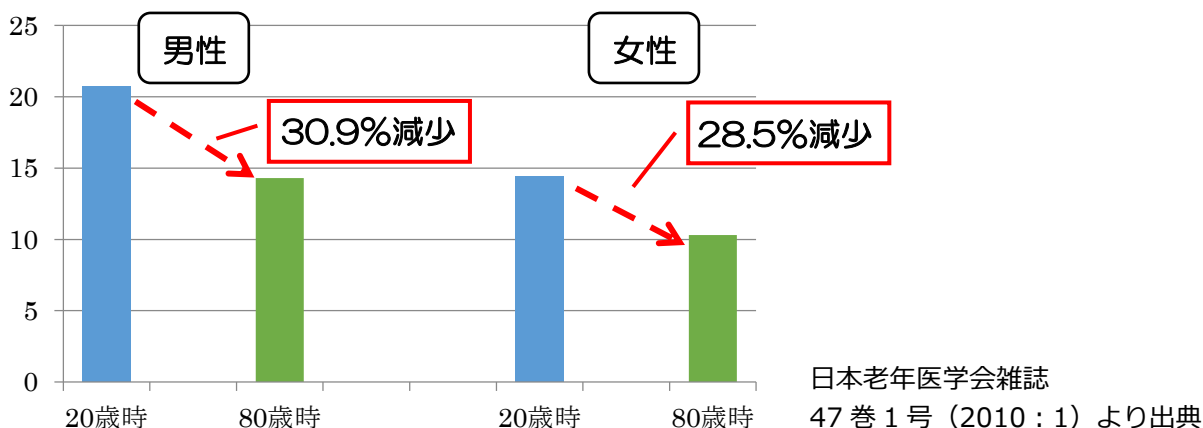


# 運動

近頃、歩くのが遅くなった、つまづきやすくなった、階段の上り下りがきつくなったと感じたら、下肢の筋力が低下しているサインかもしれません！全身の筋肉量の中でも、特に下肢の筋肉量は、加齢に伴い大きく減少します。（【表1】参照）下肢筋力の衰えは、立つ・座る・動くなどの日常動作が制限されるほか、交友や社会参加などにも影響します。また、運動は、身体機能の向上だけでなく、ストレス発散やもの忘れにもよい効果が得られると言われています。足腰の衰えを「年のせい」と思わずに、生活の中で動く習慣を身に付け、筋力アップをはかりましょう！

【表1】 日本人の下肢筋肉量  
20歳時と80歳時の推定筋肉量



## ● 筋力アップのポイント

### +10(プラス・テン)!

まずは、今の筋力を保つことを目標にし、今より **10分多く** からだを動かしてみよう。目標は1日40分！（65歳以上）運動や身体活動の時間を増やしましょう。

「+10」について詳しく知りたい方は

アクティブガイド 厚労省  で検索

でも・・・  
どう増やせばいいの？



#### 運動で +10

- ・ウォーキングの時間や距離を増やす
- ・運動のメニューを増やす

#### 生活の中で +10

- ・家事の時間を増やす（掃除機をかける頻度を増やすなど）
- ・買い物に出掛ける頻度を増やす（3日に1回→2日に1回）
- ・テレビを見ながらストレッチや筋トレ

## ● 体を動かす時の注意点・ポイント

- ・からだを動かす時間は、少しずつ増やしていきましょう。（持病のある方は、主治医に相談してください。）
- ・体調が悪い日、関節や筋肉が痛む日は休みましょう。
- ・ストレッチ・筋トレ中は、呼吸を止めないことを意識しながら行いましょう。

筋トレ  
前に

## 自宅で簡単にできる筋力アップトレーニングを紹介します。 自分のペースで楽しく体を動かしましょう！

### ストレッチ

筋トレ前にストレッチを行うことで、関節の可動域が広がり、筋肉がほぐれ、ケガの防止にもなります。

#### 首



頭を横に倒しましょう（手の力で引っ張らずに、手の重みで倒しましょう）。  
※左右交互に

#### ふくらはぎ



片足を後ろに大きく下げ、かかとを地面に着け、前足に体重をかけましょう。  
※左右交互に

#### 背中



手首を掴み、斜め前に身体を倒しましょう。  
※左右交互に

#### おしり



片方の足首を反対の膝に乗せ、背筋を伸ばしたまま身体を少し前に倒しましょう。  
※左右交互に

#### 胸



両手を頭の後ろで組み、肘を横に広げましょう（目線は斜め上を見ましょう）。

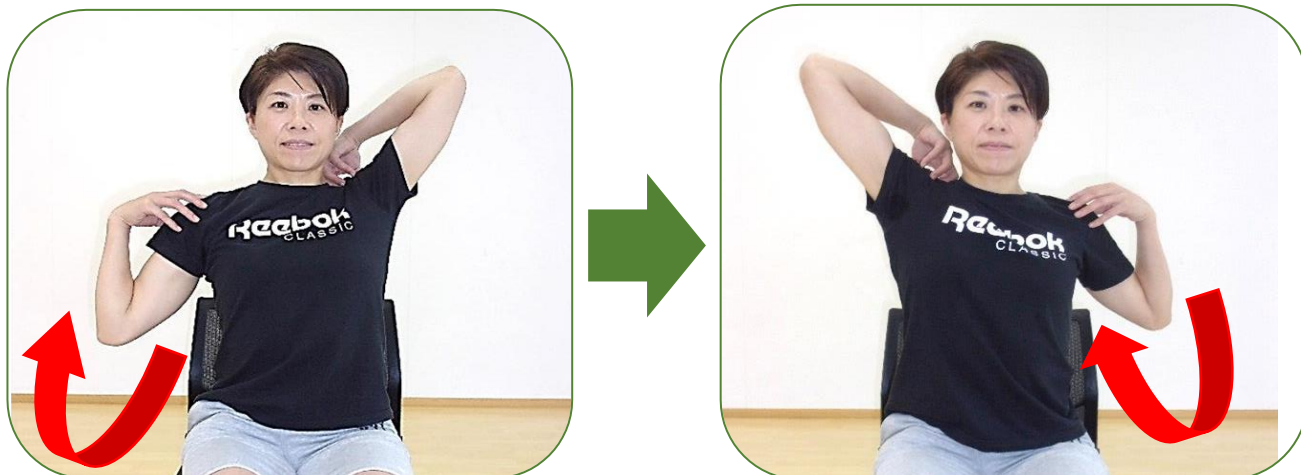
#### 足首



足を少し持ち上げ、つま先で円を描くように足首を右回り・左回りに動かしましょう。  
※左右交互に

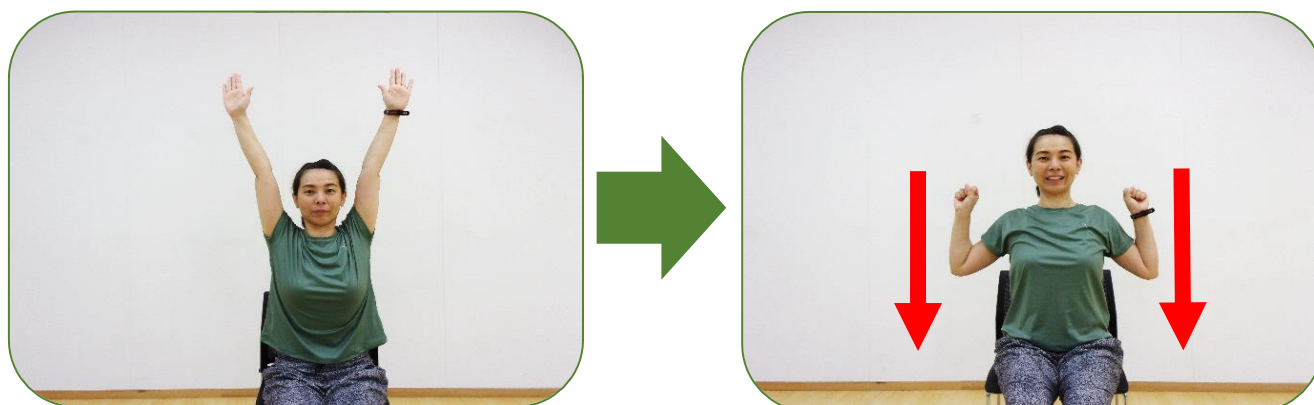
## 筋力アップトレーニング(上半身)

### ●肩回し ★目安・・・5回～10回 1～2セット



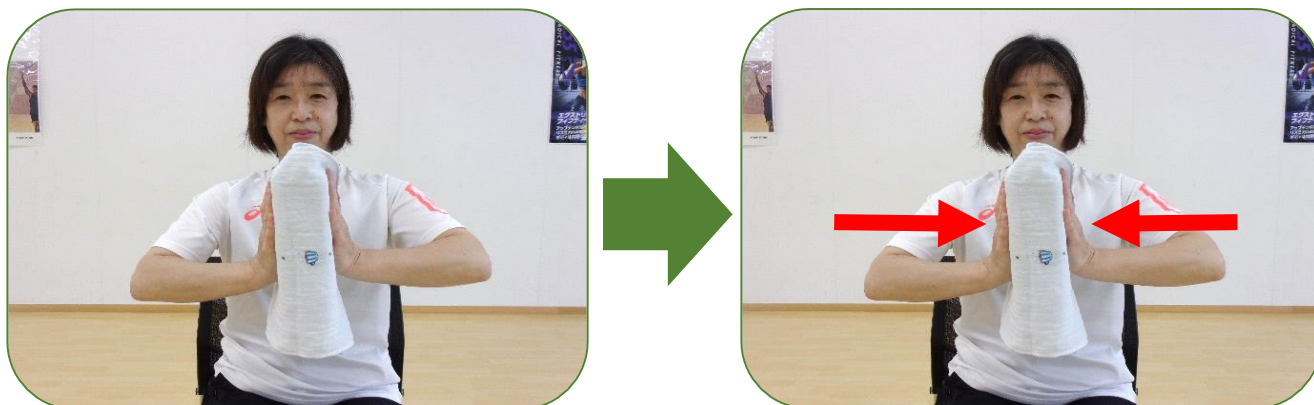
手を肩に乗せ、前回しと後ろ回しを同時に行いましょう（例:右肩前回し、左肩後ろ回し）。  
※肩に痛みがある場合は無理せず動かせる範囲で行いましょう。

### ●背中 ★目安・・・5回～10回 1～2セット



両手を上にあげ、息を吸いながら肘を下にひきましょう。肩甲骨を寄せる意識で行いましょう。 ※手をあげた時は手のひらをパー、下に引いた時は手のひらをグーにする。

### ●胸 ★目安・・・10秒～20秒 1～2セット

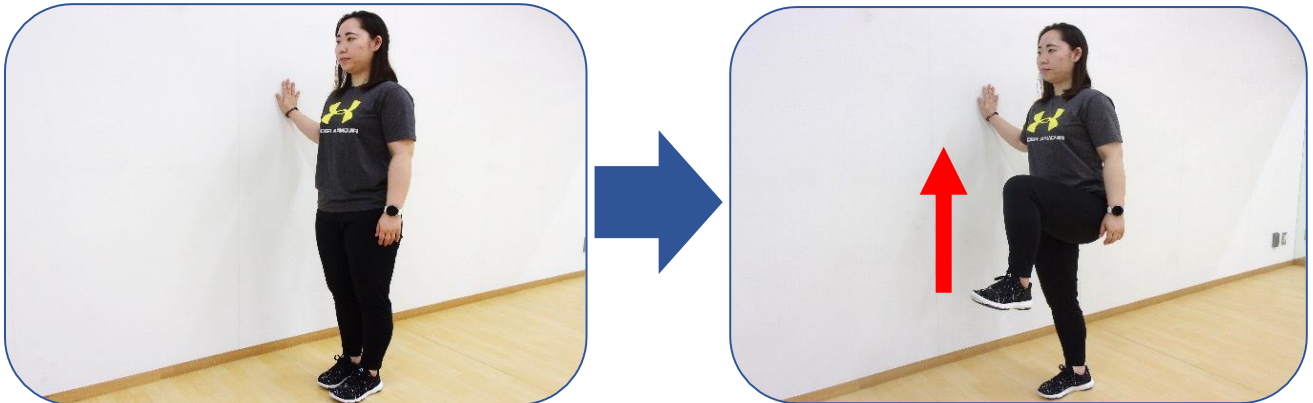


胸の前でタオルを手のひらで挟み、タオルを潰すように息を吐きながら胸に力を入れましょう。肩が上がらないように肩の力を抜いて行いましょう。

※手首に痛みがある方は、無理せずに行いましょう。

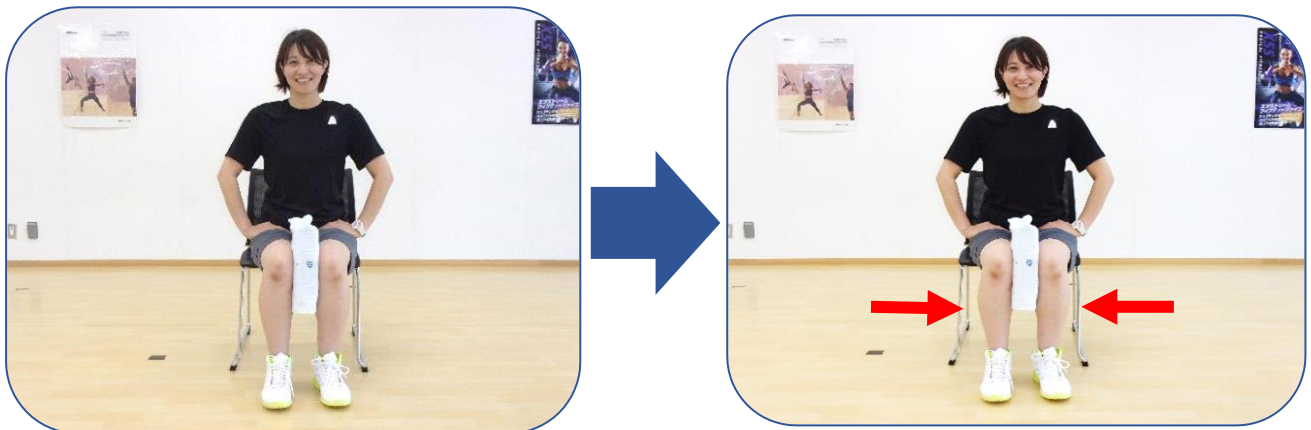
## 筋力アップトレーニング(下半身)

### ●もも上げ ★目安・・・10回～20回 1～2セット



壁や椅子などを支えにし、左右交互に息を吐きながら、膝を高く持ち上げましょう。膝を上げる時に、つま先も上に向けましょう。 ※腰を反らないようにおなかに力を入れましょう。

### ●内もも ★目安・・・10秒～20秒 1～2セット



膝をタオルで挟み、タオルを潰すように息を吐きながら太ももの内側に力を入れましょう。 ※呼吸を止めないように気を付けましょう。

### ●ワイパー運動 ★目安・・・10回～20回 1～2セット



両足を前に伸ばして、つま先を内側・外側に向けます。 ※足の付け根（股関節）から動かしましょう。