

カンタン

筋肉

トレーニング

健康に関する情報がいっぱい 遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



明るい
笑顔

宣

すぐ
返事

言

伝える
元気

ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

加齢とともに落ちていく筋力...

こんな時に筋力の衰えを感じる!

- 電車に間に合うと思って走ったのに、間に合わなかった時。
- 階段の上り下りが辛くなった。
- ゴルフで飛距離が出なくなった。

筋力の衰えを感じる時は人様々ですが、あなたの筋力は衰え始めていませんか?



PICK UP!

筋肉

人間の筋肉は、加齢とともに萎縮し筋力は低下してきます。

そうすると身体を動かすのがおっくうになって、運動不足になります。

するとますます筋肉が萎縮、筋力の低下の悪循環を招き、場合によってはケガや寝たきりを引き起こすこともあります。

加齢

筋肉の萎縮

運動不足

ますます筋力が低下

寝たきり

転倒、骨折

筋肉衰退度チェック！

筋肉は、身体を動かす役割だけじゃない！

筋肉の大事な働き

●体温調節機能

筋肉をわずかに震わせることによって体温を作り出しています。

ちなみに寒い日に外に出るとブルブルと震えたりするのは、身体から逃げた熱を補うために筋肉を震わせて体温を調節している証拠。

●血液循環作用

足の筋肉では、重力に逆らって血液を心臓に戻す働きをしています。

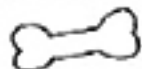
筋肉を動かすことで血管を圧迫し血液を送り出すポンプの働きをしている。

●脂肪燃焼作用



筋肉を動かすために、脂肪を使います。脂肪が効率よく燃焼されるのはこの時だけ。

●骨軟化を防ぐ



骨では、たえずカルシウムが排出されています。しかし、筋肉が動くことにより骨が刺激を受け骨密度が増し強くなっていく。

筋肉を動かさないと、骨はカルシウムが逃げていくばかりで合成されません。

1)最近よくつまづく

前脛骨筋（足のスネの部分の筋肉）の衰え！歩く時、つま先をあげる歩き方をしていたりしていませんか？

年をとると前脛骨筋が衰えて、足を引きずるような歩き方になり、つまづきやすくなります。

2)すぐ頬杖をついてしまう

腹筋と背筋の衰え！

お腹と背中筋の筋肉は、姿勢を保つためにお互いの筋肉がバランスよく緊張して姿勢を維持しています。

頬杖ばかりついていると、姿勢が悪くなり腰にも負担がかかってしまいます。

3)椅子に座ると足を組んでしまう

内転筋（足の太ももの内側の部分）の衰え！足を組まずに座っていて、両足が開いてきてしまうようなら筋肉は確実に衰えています。年をとると内転筋が衰えるためにガニマタに。

4) 電車の揺れでバランスを崩す

全身の筋肉バランスや、身体の筋力の衰え！
身体のバランスを調節する筋力が全体的に衰えてしまうと、電車の揺れに筋肉の動きがついていかず、体勢を崩しよろけたりします。

5) 下り坂を下りる時、早足になる

大腿二頭筋（太ももの裏側の筋肉）の衰え！
身体が前のめりになっている時、倒れないように身体を支えるストッパーの役割が衰えていると下り坂で早足になります。

6) スナック菓子の袋が開けられない

大胸筋（胸の筋肉）と握力の衰え！
腕を横に引くために使う筋肉と、物をしっかり掴むための前腕筋が衰えています。

7) 立ち上がる時、必ず手をつく

大腿四頭筋（太ももの前側の筋肉）の衰え！
階段を上る時に踏ん張り、身体を前に押し出す働きが衰えています。

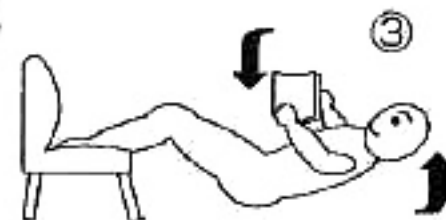
5項目以上該当⇒筋力の衰え!!

1日1回3セットで筋力を取り戻そう

腹筋のトレーニング

読書の時

①あお向けに寝て足を椅子の上上げる



②本をおへその上あたりに固定して読む

③1ページごとに上体を上げ下げする

●ポイント

肩を少し浮かすだけで腹筋が緊張しトレーニング効果あり。

足を上げているので、腰に負担がかかりにくく腰の弱い人にもおすすめです。

大胸筋のトレーニング

トイレで踏ん張る時

①肩より少し前の位置に手を出す

②壁を両手で押す



●ポイント

大胸筋と同時に腹筋も鍛えられるので、便秘解消にも効果あり。

**急に激しく運動すると、ケガの原因に。
無理のない範囲から始め、筋力がついてきたら回数を増やしましょう。**

下半身の筋肉トレーニング

歯を磨く時

①中腰の姿勢で歯を磨く

●ポイント

足のストッパー的筋肉をトレーニングできます。中腰の姿勢になると、上体をまっすぐに保つため腹筋、背筋も緊張し姿勢維持にも効果あり。



太ももの筋肉トレーニング

①椅子に座る

②両足をそろえたまま、椅子の座面と水平になるようにあげる

③そのまま10秒間保つ

※腰に痛みがある場合は行わないこと



※腹筋・大胸筋・下半身の筋肉トレーニングを1日1回3セット行くと、2~3週間で効果があらわれてきます!

***1日15分** * * * **LEVEL UP!**
カンタン筋力トレーニング

腰周りの筋肉トレーニング

①あぐらをかいた状態で両手を頭の後ろで組む

②そのまま身体を左に倒して6~10秒間保つ

③右側も同様に

※立って行っても良い



②6~10秒間保つ



体調不良の時の運動は逆効果

- ☒ 睡眠不足
- ☒ 疲労感が強い
- ☒ 二日酔い
- ☒ 風邪や下痢の時
- ☒ 強い精神的ショックを受けた時

●無理せず少しずつ始め、マイペースに続けることが長続きの秘訣!

運動は長期間続けないと効果がありません!筋力トレーニングを習慣化していき、日常よく身体を動かす努力も忘れずに。テレビを見る時間を少なくして、散歩や趣味の時間を増やしたり徐々に運動不足の解消を。筋肉がつくと、基礎代謝量も増え、同じ量を食べても、太りにくくなります。