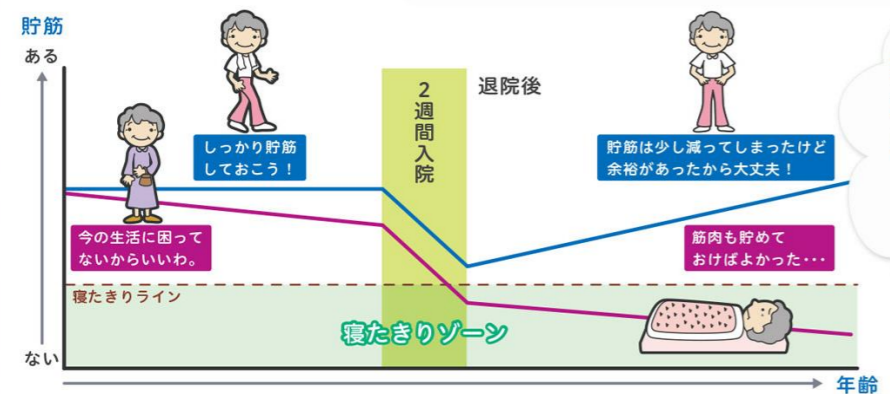


# 貯筋のすすめ



家の中であまり動かないしていると2日で1%ずつ筋力が落ちていってしまいます。  
風邪などで寝込んでしまうと、そのまま起き上がれなくなってしまうことも……。

「ゆっくり」は4秒で上げ、4秒で下すくらい

## 座位プログラム (いす)

筋力は、しっかり使えば何歳からでも復活します！！  
**毎日10分**、貯筋運動をやってみましょう♪  
①1種目、片足20回ずつ、背筋を伸ばして座り、ゆっくり上げます  
②音がしないようにゆっくり下ろします

### つまさき

①いすに深く座ります  
②かかとを床につけたままつまさきを、上下に動かしましょう

### かかと

①いすに少し浅く座ります  
②つまさきを床につけたまま、かかとを上下に動かしましょう

### キック

①背筋を伸ばします  
②太ももの力を使い、ひざ下を持ち上げます  
ゆっくり下ろします

### もも

①背中が丸まらないようにつねから足を持ち上げます  
②キープした後下ろします

## 立位プログラム

座位プログラムでは物足りない方は、立位プログラムに挑戦してみましょう！！  
1種目、片足20回ずつ、声を出して数を数えながら、ゆっくり上げて、ゆっくり下ろします

### いす

膝がつま先よりでないように！  
①おしりを突き出すように、ゆっくり座ります  
②椅子に触れたらゆっくり立ち上がります

### アップ

①まっすぐな姿勢が崩れないよう片足で支えます  
②片足の膝を持ち上げ下ろします

### 背伸び

①いすに頼らないようにつま先立ちをします  
②音がしないよう、ゆっくりかかとを下ろします

### 横上げ

①膝とつま先を前に向けおしりの横側に力を入れ足を横に持ち上げます  
②30度位まで大丈夫です

# たんぱく質は1食に20g～30gを目安に！

たんぱく質は、筋肉になるほか、骨、血液、皮膚、内臓の材料としても使われ、また、ホルモンや酵素の生成にも必要な大事な栄養素です。  
たんぱく質は、食べ溜めができず、一度にとる量が少ないと筋肉の合成を最大にすることができず、多すぎても筋肉の合成はストップしてしまいます。毎食20g～30gが効率的です。  
また、寝ている間にも絶えず使われるため、特に朝食にしっかり食べることが重要です。

下の絵のように、少し工夫することで、たんぱく質20g達成します！

野菜・海藻サラダ たんぱく質 1g  
食パン6枚きり1枚 たんぱく質 5g  
コーヒー たんぱく質 0g

たんぱく質 6g

ゆで卵(大)1個 たんぱく質 7g  
牛乳200ml たんぱく質 7g

たんぱく質 20g

# 運動することを忘れがちな方 時間を決めて筋肉量を維持しましょう！

## ★テレビ体操・みんなの体操・ラジオ体操

**テレビ体操**  
NHKEテレ 6:25～6:35 毎日  
NHK総合 13:55～14:00 月～金

**ラジオ体操**  
第1放送 6:30～6:40 毎日  
第2放送 8:40～8:50 月～土  
12:00～12:10 月～土  
15:00～15:10 月～土

## みんなの体操

NHK総合 9:55～10:00 月～金

# サルコペニア ってなんですか？

加齢や生活習慣などの影響で、

- ① **筋肉量の年齢相当以上の減少**
- +
- ② **握力や歩行速度など日常生活に必要な筋力や運動機能が低下**

50歳以降は筋肉が1年間に1%ずつ減少します

介護が必要になる原因 厚生労働省統計  
 第1位 認知症 第2位 脳卒中 **第3位 加齢による虚弱**

何歳になっても可能です  
**サルコペニアの重症化を予防します**

各種測定を行い、自分の値を確認します

- ① **四肢筋肉量の測定**
- +
- ② **握力測定 と 6メートルの距離を歩くのにかかる時間を測定**

測定結果を  
**「サルコペニアの診断基準」で確認します**

サルコペニアに該当または予備群だったら

- 食事の工夫 主にたんぱく質**
- +
- 効果的な運動 歩くだけではダメなんです**

**筋肉は食事や運動の工夫で維持・増強ができます**

○思い当たることありませんか？

- ペットボトルが開けづらくなった
- 急に足ができなくなった
- すぐに疲れてしまう
- 階段の上がり降りがづらくなった
- つまづきやすくなった
- 夜中に何度もトイレに起きる
- 足がつりやすい、むくみやすい

※ これらの症状がある場合は、筋肉量が減少している可能性も考えられます。

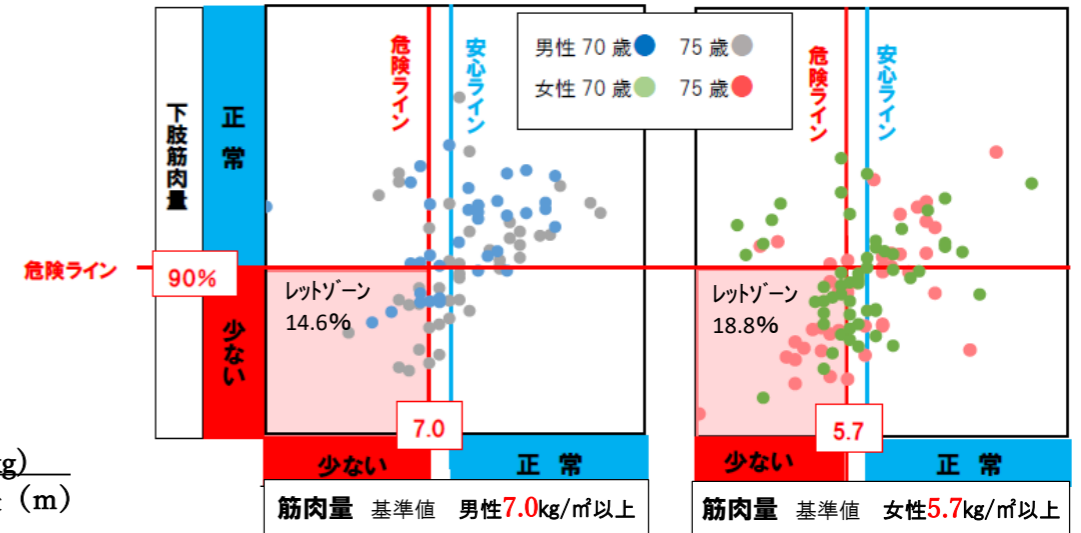
## 1 筋肉量を測定し基準値と比較することで、安心ラインを目指しましょう！

家庭では計測できない腕や脚の部位別に筋肉量を測定します。

特に、**下肢筋肉量**が重要です  
 ※基準値 現在体重基準の90%以上

※サルコペニアの診断基準

$$\text{筋肉量} = \frac{\text{四肢筋肉量(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$



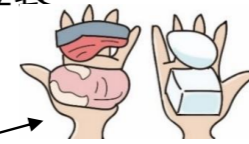
サルコペニア重症化予防事業参加者の測定結果です

## 2 筋肉量を維持する

**ポイント**があります！

① 筋肉の材料になる**たんぱく質**の多い食品（卵、乳製品、大豆製品、肉、魚）を**毎食食べる**！

★量も大切です  
 1日に摂取したい目安量



② 筋肉に**負荷**をかける**運動**が必要！

「歩いている」だけでは筋肉に負荷がかかりにくい  
 ため、筋肉に負荷をかけるスクワットなどの筋トレが  
 おすすめです

※膝や腰などに痛みがある方は、かかりつけ医に相談しながら無理なく行いましょう。

③ **食事と運動のタイミング**も大切です

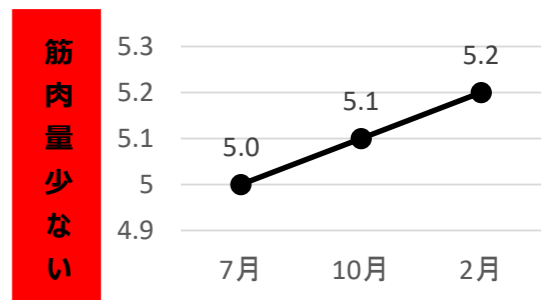
筋トレ後は、より多くのたんぱく質が筋肉として蓄積されるので、たんぱく質を補給する等のひと工夫で、筋肉量を維持することができます。

## 3 いつもの習慣にプラスして

**筋肉量**を増加！

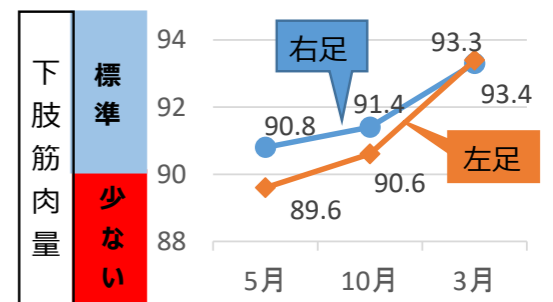
Aさん（75歳女性）

→歯磨き時に「つま先立ち」  
 TVをみながら腹筋  
 食べなかった納豆を毎日・魚の量を増やす



Bさん（70歳男性）

→長い階段をゆっくり昇り降り



## 4 参加者からの感想

- \* 家事、屋外での作業ができていたので、筋肉量が不足気味とは思ってもみなかった。
- \* 自分の体を数値で知る機会となり、筋肉を意識するようになった。楽しく勉強できた。
- \* 階段の上がり降りが楽に感じる
- \* 夜中のトイレの回数が減った
- \* 体調がよくなった（膝痛、腰痛が改善。脚が軽くなった。肩周辺の関節がラクになった等。）
- \* 筋肉は歳とともに減るものだと思っていたが、運動で増えることを確認できた。