



新しい年の目標に！

保健師からの ちょっといいはなし！

老後のために「貯筋」をしましょう



年齢とともに、足腰の衰えを感じ、ついつい動くことがおっくうなお正月をお迎えではありませんか？いつまでも、元気で、はつらつとした毎日を過ごせるように、「貯金」だけではなく、筋肉を貯める「貯筋」を、ぜひ今年の目標に加えてください。
※「貯筋」は早稲田大学福永教授によって提唱された言葉です。

できることからコツコツと

貯金は使うと無くなりますが、筋肉は、使えば使うほどたまります。「貯筋」は、いざというときに役に立ちます。風邪で数週間、寝込んでしまった時、貯筋があるかないかで、元の生活に戻ることができるかどうか決まってしまうのです。

貯筋を有効に使うために

・からだの関節を、やわらかくしましょう。

手足の関節、特に、足の指や足首が動かないと、立つことが不安定になります。寝る前に、足指じゃんけん（指開閉）や、足首まわしを習慣づけましょう。

・無理なく、計画的に

個人によって、運動制限が必要な場合もあります。無理のない自分に合った運動を心がけましょう。毎日、少しずつ続けることが大切です。

片足立ち

足を交互に1分間、できるだけ高くあげること
で30分歩いたほどの
太ももの運動に
なります。



いすから立ち上がる

いすに腰かけ、前傾姿勢になっ
てゆっくり立ち
上がる。ゆっく
りやるほうが効果
的。数回く
りかえす。



腹筋の運動

両膝をまげて、床に足をお
き、片足ずつ胸の方へひき
つける。お腹を意識して。



背筋の運動

両手をひたいに置き、ゆっ
くり足を上げる、かかとを
お尻につけるように。

