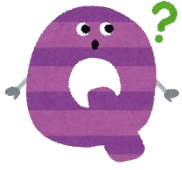


# 筋トレと有酸素運動で動ける体を！



年齢を重ねるにつれ、何もないとこでつまずくことが増えたり、普段の生活で素早い動きをしにくくなったように思います。どうしてですか？



筋肉の衰えかもしれません。筋肉（骨格筋）は筋繊維が集まったものですが、大きく分けると「速筋（そっきん）」と「遅筋（ちきん）」の2つがあります。どちらも大切ですが、鍛え方が異なりますので、下の運動を参考に両方鍛えていつまでも動ける体を作りましょう！

## 速筋

速い動作に使う筋肉です。加齢により衰えやすいのですが、**筋トレ**で鍛えることができます。**つまずきにくく、素早く動ける体づくり**に効果があるとされています。

例

スクワットが出来ない方は

＜スクワット＞

＜立ち座り＞



- ①足を肩幅に広げて立つ
- ②お尻を後ろに引くように、ゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻る（膝がつま先より前に出ないようにしましょう）

イスに腰かけ、立ち座りの動作を繰り返す

※支えが必要な方は、机に手をつけて行ってください。

日本整形外科学会の「ロコトレ」のスクワットでは、深呼吸をするペースで、5～6回を1セットとし、1日3セット行うことが勧められています。

## 遅筋

ゆっくりした動作に使う筋肉です。**有酸素運動**で鍛えることで、**生活習慣病の予防・改善**に効果があると言われています。

例

＜ウォーキング＞

視線は前に



こまめな水分補給

- ・上半身はまっすぐ
- ・肘は軽く曲げて後ろに引く

- ・ウォーキングシューズ
- ・かかとから着地し、つま先で蹴り出す
- ・足の指をしっかりと使って地面を支える

厚生労働省の健康日本21（第二次）では、65歳以上の方の1日あたりの歩数の目標は男性7000歩、女性6000歩です。

- ・通院中の方は**かかりつけ医**に**筋トレ**や**有酸素運動**をしてよいかご相談ください。
- ・痛みがある方や**運動制限**がある方、**体調不良時**は運動をお控えください。
- ・転倒には**十分気をつけて**行いましょう。
- ・筋肉を作るには**食事への意識**も大切です。**バランスのよい食事**を心がけましょう。

【無断複写・無断転用を禁ず】