



「貯筋」して 元気な身体を作っちゃおう!

近年、身体作りへの関心が高まっています。加齢により、身体の筋肉量が減少し歩行速度が低下している状態を「サルコペニア」と呼びます。サルコペニアの人は2~3年後に介護を必要とする可能性が高いと言われています。運動や活動を継続してそれを予防し、元気な身体を作っていきましょう。

Q サルコペニアって
どうやって調べるの？

A 指輪っかテスト
立ち上がりテスト 等

<指輪っかテスト>



ふくらはぎの一番太い部分に、隙間がないことが理想です。

<立ち上がりテスト>

- ① 椅子に座り、両腕を胸の前で組む。
- ② できるだけ早く、立ったり座ったりを5回繰り返す。

※膝や腰に痛みがある場合は行わないでください。
転倒に留意しましょう。

12秒以上かかる場合

⇒ 身体機能が低下

サルコペニアの可能性がある



これらの方法はあくまで目安となります。気になる症状があればまずは主治医に相談しましょう。

Q 運動の方法は？

A 筋トレと有酸素運動

座ってできる運動から

隙間があった

指輪っかテスト

隙間がなかった

お尻上げ

もも上げ

膝のばし

立位運動やバランス練習に挑戦

スクワット

かかと上げ

1つの運動を4秒かけてゆっくりと、10回3セットを目標に！

Q どれくらいすればよい？

A 無理せず続けられる程度の負荷

「種類」 筋力強化運動 + なにか（ウォーキングなど） 2種類以上

「頻度」 週2回以上、1年以上の継続が理想

継続が大事！

「負荷」 筋力強化は、最後の2~3回で“ややきつい”とを感じるくらい

ウォーキングは、1日4000歩が筋力低下を防ぐ目安です。

「時間」 1回 40分程度

10分の運動を朝・昼・夕・ねる前分けて行っても大丈夫です！

1日 7000~8000歩まで増やしましょう
家の仕事を10分すると…約1000歩！
外に出れない日は40分以上活動しましょう！

『栄養』や『人との交流』がさらに効果を上げることも分かっています。

何歳でも筋肉は増やせるので、簡単なことから始めて元気な身体を作りましょう。