



室内で出来るレジスタンス運動に挑戦!



肩甲骨を
引き離す

肩甲骨を
動かす

1 胸・肩

- 1 胸の高さで肘を曲げ、肘を後ろに引き、胸を張る
- 2 背中を丸め両手を前に押し出す

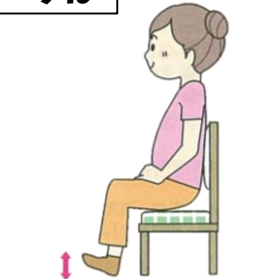
2 背中

- 1 両手を上に伸ばす
- 2 肘を曲げて腕を下げる

3 もも・お尻

- 1 椅子の前で脚を開いてまっすぐに立つ
- 2 お尻を突き出しながら、膝を曲げていく
- 3 椅子に座る手前で止まる

4 すね



- 1 椅子に浅めに座る
- 2 爪先を天井に向けてるように上げていく

5 ふくらはぎ

- 1 脚を少し広めに開いて立つ
- 2 ゆっくりかかとを上げていき、つま先立ちになる

椅子の背に
手をついてもOK

母指球に
体重を乗せる

☆1日1セット
(10~15回)

慣れたら
セット数を増やして

- ☑ 反動はつけずに
- ☑ ゆっくり呼吸しながら
- ☑ 使ってる部位を意識することがポイントです☆

転倒や寝たきりの原因!?

ギリシア語の sarx (筋肉) と penia (減少) を組み合わせた造語です!

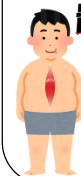
「サルコペニア」って何?

「サルコペニア」・・・加齢によって、筋肉が著しく減少した状態

寝たきり
・要介護
の原因

転倒・骨折
リスクの増大

サルコペニア肥満
筋肉が減り、脂肪に
置き換わった状態



さらに
「寝たきり
リスク」↑

サルコペニア3つの予防ポイント

1 肉・魚を中心に、
バランスよく栄養を摂る

ビタミンD(魚、きのこ)や
カルシウム(乳製品、小魚、大豆等)
も意識して取ろう!

2 体重を管理する



肥満でも
痩せすぎ
でもダメ!

3 有酸素運動や
レジスタンス運動
をする

ウォーキングなら
1日5000~
6000歩目標に



◎お食事についての疑問、質問、栄養だよりのバックナンバーが必要な方は、当院 管理栄養士にお気軽にお尋ねください。

