

私たちは「健幸アンバサダー」として、健康に関する正しい知識や運動の仕方を地域に伝え地域の健康づくりに貢献しています。

主催：スマートウェルネスコミュニティ協議会

< 健幸アンバサダー通信 >

Smart
Wellness
Ambassador
健幸アンバサダー

サルコペニアって ご存知ですか？



まずは /

チェック

こんなことはありませんか？ チェックしてみましょう！

- よくつまずく
- 歩くのが遅くなった

⇒実は！これに当てはまる人はサルコペニアが
始まっているかもしれません。

将来寝たきりになる可能性もあります。

■ サルコペニアってご存知ですか？

【サルコ】=筋肉 【ペニア】=減少

歳を重ねると筋肉が減ってきて、それに伴って筋力が低下したり
歩くための機能が低下することを言います。

しかも！ **筋肉は40代以降 年に1%ずつ減っていきます！**

サルコペニアにならないためには、早いうちから

筋トレで筋肉をつけることが大切！

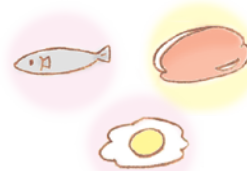


ちなみに…

筋肉をつけるには食事も大切

筋肉をつける食事で大切なのは
たんぱく質の多い食事（お肉・お魚など）

実は20代より70代の方が、たんぱく質を多くとらないといけないんです



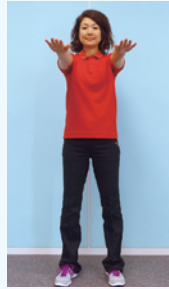
サルコペニアの予防に、おすすめの筋トレをご紹介します！

各体操
10回が目安

■ 「サルコペニア予防体操」をやってみよう！

【1】太ももの筋トレ

①両手を広げ、
両足を肩幅に開く



②股関節から曲げるようにして
ゆっくり4秒かけてお尻を下に落とす



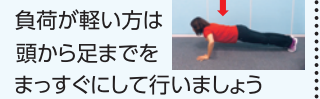
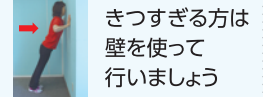
有酸素運動（足踏み） 30秒

【2】腕立て伏せ

足を閉じ、手を肩幅に広げ、机のへりを持ちます ※机が固定された安全な状態で行いましょう



①そのままの姿勢で、体をゆっくり4秒かけて降ろす ② ゆっくり4秒かけて体を押し上げる



有酸素運動（足踏み） 30秒

【3】背中の筋トレ

※車輪などがついていない、動かないイスを使いましょう



①2人1組でイスに座って脚を肩幅に開き、向き合って両手をそれぞれ握る

②そのままの姿勢で、4秒かけて腕を手前に引く

③その姿勢を保ち、4秒かけて腕をゆっくり伸ばす

<1人で運動をする場合>



①あごを少し上げ、姿勢をまっすぐにする。両腕は上の写真のように上げる

②4秒かけて肩甲骨を寄せるように、両ひじを下げきる

③4秒かけてゆっくり元の姿勢に戻す

有酸素運動（足踏み） 30秒

※運動前に急な痛みがある場合（痛みが出てから3日以内）は、行わないようにしましょう。

※慢性的に痛みがある部位がある場合、体調が優れない場合、血圧が高い場合等で、病院に通院している方は医師に相談の上で行い、病院に通院していない場合も無理をしない範囲で行いましょう。

※運動をしている最中に痛みが出た場合は運動をやめましょう。

厚生労働省 地域におけるインセンティブ情報ネットワークモデル構築事業 主催：スマートウエルネスコミュニティ協議会

この通信は、健幸アンバサダーサポーター「30分健康体操教室 カーブス」が作成しています

お問い合わせは、カーブスインフォメーションセンターまで

0120-441-029

「健幸アンバサダー通信を見た」と伝えとスムーズです

株式会社カーブスジャパン 東京都港区芝浦3-9-1 芝浦ルネサイトタワー11F



本資料は、スマートウエルネスコミュニティ (SWC) 協議会が認証しています

