

いつでも **ちょびト**レ その4

ゆっくり♪立ち座りエクササイズ

イスに腰かけて、机に手をついたら、
ゆっくりと立ち座り動作をくり返します。

※机に手をつかずにできる場合は、机から
手を離して実施します。

5～6回で1セット、1日3セット



お尻、太もも、
ふくらはぎの
筋力アップ!

筋力トレーニングで、“サルコペニア”を予防!

サルコペニア（筋肉減少症）とは？

ギリシャ語で、**サルコ… “筋肉”**

ペニア… “失う”

加齢などによって筋肉量が減少することで、
体を動かすチカラが、大きく低下した状態



筋肉量の減少



体を動かすことが億劫になる



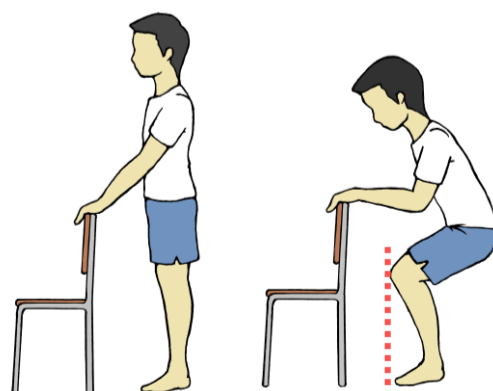
歩く力の低下

サルコペニアの予防のために

1 筋力トレーニング

力が入っている筋肉が「ややきつい」と感じるくらい
の強さで、筋力トレーニングを行きましょう。

例) スクワット (お尻、太もも、ふくらはぎの筋力アップ)



- 1) イスの背もたれ等につかまり、足を肩幅に開く。
- 2) お尻を後ろに引くようにゆっくりとひざを曲げて、ゆっくりと戻る。

1日5～6回 × 3セット

▲ひざは、つまさきより前に出ない。

2 バランスの良い食事

3食欠かさず、色々な食材をとりいれて、
まんべんなく食べましょう。

