

トピックス 2

きちんとした知識を身につけ実践してみよう②

4つの筋力トレーニングで、サルコペニアの予防を！

宮地 元彦先生

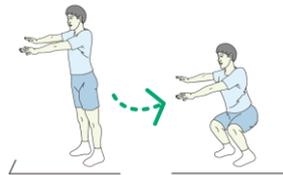
高齢になると、筋肉量が落ち身体能力が低下するサルコペニアやサルコペニア肥満のリスクが高まります。それを維持するには、筋肉量を維持するレジスタンス運動が効果的です。

今回ご紹介する4つの運動だけで、筋肉量の約65%を使うことができ、短い時間でも効果が出るといわれていますので、ご自分の身体状況に合わせて、トライしてみませんか。

1回あたりの実施回数は各々の体力に依存するので一概にはいえませんが、やや辛いと感じるまで繰り返すことで効果が期待できます。

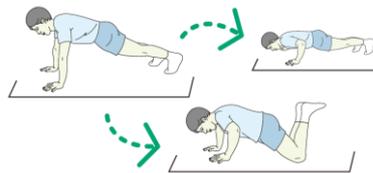
1 スクワット イスやベッドから立ち上がったりに必要な筋肉を鍛える。

手を前に出すか、胸の前で組み、膝の位置があまり前に出ないように、お尻を下げる。そして体が前に倒れて、90度になるまで下げたら持ち上げる。



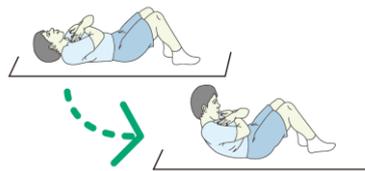
2 腕立て伏せ 腕から胸の筋肉を鍛える。

膝を床に付けた形で、腕立て伏せを行う。膝を付けない場合の半分程度の力ででき、高齢者でも安心してできる。



3 腹筋運動 体幹を鍛え、腰痛の予防改善にも効果的である。

腕を前に組み、膝を立てて行う。普通の腹筋と違うのは、ただ背中を丸めて、おへそをのぞく程度でよい。



4 背筋運動 腹筋と同様に、腰痛予防の効果がある。

うつぶせに寝て、腕を体に沿って伸ばし、ちょっと反るだけでも背筋が鍛えられる。

