

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。

1日3回行いましょう。



1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。



2 膝がつま先より前にならないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。

机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

ポイント

- 動作の最中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

出展：公益財団法人 日本整形外科学会

●運動をする際のワンポイント

運動器の機能を向上させるには、代謝を促す効果が高いウォーキングなどの有酸素運動と、筋力トレーニングを組み合わせるとより効果的です

- 『ためして運動塾』では、専門の指導者が効果的な運動の方法をお伝えしています。
12月16日(水) 9:30～11:30 トコトコ大田原 3階大会議室
運動の習慣化のために、ぜひ、ご参加ください。



しっかり動いたら、しっかり栄養をとりましょう。

●筋肉を強くする食生活のポイント

- たんぱく質はいろいろな食品を組み合わせるとりましょう。
たんぱく質は、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれています。たんぱく質は約20種類のアミノ酸からなる栄養素ですが、それぞれの食品に含まれるアミノ酸の種類や量が異なるので、いろいろな食品を組み合わせるとることが大切です。
- 極端な体重変化は要注意！自分にとってちょうどよい食事量を知りましょう。
せっかく運動をしても、食事をきちんととらなければ、やせて筋肉が減ってしまいます。反対に、運動したからと余分に食べる量が多すぎるのも、困りものです。特に、甘いものや酒などの嗜好品の摂り過ぎは、栄養バランスが偏る原因となります。栄養はきちんと食事からとることが大切です。

いつまでも健康を維持するために、適度な運動、バランスの良い食事を上手に組み合わせましょう。

問 健康政策課 東1階 「健康おたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。
TEL(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健

おおたわら塾

康

筋肉の働きとしくみ

～体の疑問を知りたい！ 体のしくみを知ることが健康づくりへの早道です～

筋肉とは？

筋肉には、心臓を動かす心筋、内臓などの壁を作る平滑筋、骨と協力して人体を動かす骨格筋の3種類があります。体重の半分近くは、骨格筋だと言われています。骨格筋は、筋繊維と呼ばれる細胞の集まりです。そして、筋繊維は構造上の特徴等から次の通り分類されています。



赤筋…遅筋とも呼ばれ、『収縮速度は遅いが、長い時間収縮し続けることができる。疲労しにくい。そのため長時間の持続的な運動（マラソンなど）に適している』という特性があります。

白筋…速筋とも呼ばれ、『収縮速度が早く、素早く大きな力を発揮することができる。瞬発的な運動（短距離走など）に適しているが、疲労しやすい』という特性があります。

日常生活程度の活動量では、筋力を維持することが難しいと言われています。適度な運動を定期的に行い、筋肉に刺激を与えることで維持・増強されます。運動習慣のない生活を続けると、40代・50代で体の衰えを感じやすくなり、60代以降、思うように動けない身体になってしまう可能性があります。『筋肉・骨・関節などが衰えることで、日常生活に支障が生じ、要介護状態や寝たきりにつながってしまう可能性があります。これはロコモティブシンドローム（運動器症候群）と言われ、近年、注目されています。』

ロコモティブシンドロームとは？

運動器の働きが衰える



移動機能が低下する



介護が必要

！運動習慣のない生活

運動習慣のない生活を続けると徐々に運動器が衰えてしまいます。

！痛みやだるさの放置

「腰が痛い」「膝が痛い」。その痛み、「年のせいだから」と放っていませんか？運動器の衰えはひそかに進行します。



変形性関節症

関節軟骨のすり減りにより、痛みや可動域制限（曲げ伸ばしが十分にできない）などを生じます。膝関節や股関節に多く、関節を動かすことと、関節周辺の筋肉を丈夫にしておくことが大切です。

！痩せすぎと肥満

やせすぎると身体を支える骨や筋肉がどんどん弱くなります。肥満は腰や膝の関節に大きな負担をかけます。

！運動器疾患の発症

骨粗しょう症

骨が弱くなり、骨折しやすくなります。ちょっと転んだだけで骨折をしたり、気づかないうちに背骨がつぶれていることも。

●ロコモを防ぐ運動 『ロコトレ』

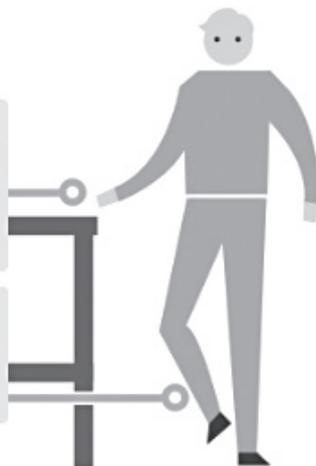
ロコトレ1

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手や指をつけて行います。



指をついただけでもできる方は、机に指先をつけて行います。