

# 今こそ 筋トレ!

いつまでも元気に過ごすには、  
筋肉が大切。

その筋肉をつけるには、  
やっぱり筋肉トレーニングが一番！  
健康な未来を左右する、  
筋肉について解説します！



今からでも  
大丈夫！  
始めましょう！

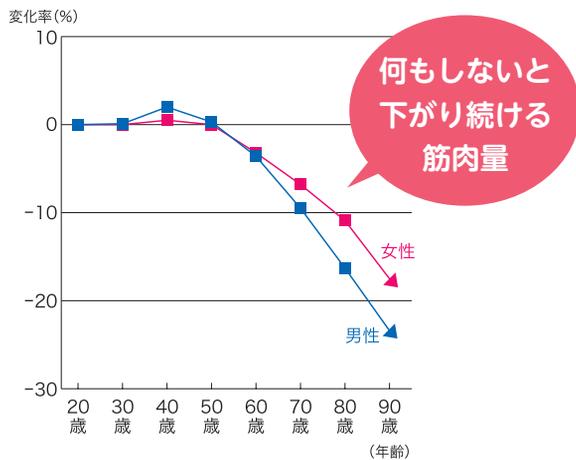
## 筋肉の働きと プラス効果

筋肉は、姿勢や動作の動力源であり、熱を生み出し、血流やリンパの流れを促すポンプの役目や衝撃から骨や内臓を守る役目があります。筋肉を鍛えることは肥満の予防の他、冷えやむくみの改善、便秘・尿もれの解消、クッション効果による腰痛やひざ痛の緩和など、様々なプラスの効果を得られるのです。

## 筋肉減少でおこる 健康リスク

しかし、年齢とともに筋肉は減少します。筋肉が減少すると、寝たきりはもとより、熱生産性低下による冷え症、骨密度の低下、血糖値が安定しないことでの糖尿病など、様々な健康リスクが高まります。また、脳の神経細胞に作用する活性物質が筋肉から分泌されるため、筋肉が減ると認知機能にも影響を及ぼします。

## 筋肉量の変化率



出典：谷本芳美、渡辺美鈴、河野令、広田千賀、高崎恭輔、河野公一、日本人筋肉量の加齢による特徴 日老医誌2010；47：52-57。  
(出典を参考にしてわかりやすくしています)

筋肉が減る理由

筋肉が減ってしまう最大の理由は加齢です。筋肉は、生活習慣がまったく変わらなかったとしても30代頃から年間で約1%ずつ減少するといわれ、何も対策しなければその減少率は年々大きくなっていきます。

他に、運動不足や低栄養（たんぱく質不足）、過度なダイエットも筋肉が減ってしまう主な原因です。

いくつになっても**筋肉**は鍛えられる

「もういい年だし、いまさら鍛えても遅いんじゃないや……」と考える人は多いでしょう。しかし、筋肉は年齢に関係なく鍛えることができます。筋肉を鍛えるのに遅いということはありません。むしろ、高齢者こそ筋肉を鍛え、サルコペニア<sup>※1</sup>やロコモティブシンドローム<sup>※2</sup>に備えるべきです。

※1サルコペニア：全身の筋力低下が起きている状態のこと。

※2ロコモティブシンドローム：運動器（運動に関わる筋肉・骨・関節などの総称）が衰え運動機能が低下した状態のこと。運動器症候群、通称ロコモ。

ロコモティブ  
シンドローム

サルコペニア



∥ 筋肉を鍛えて回避！ ∥

## 筋肉には「たんぱく質」が重要

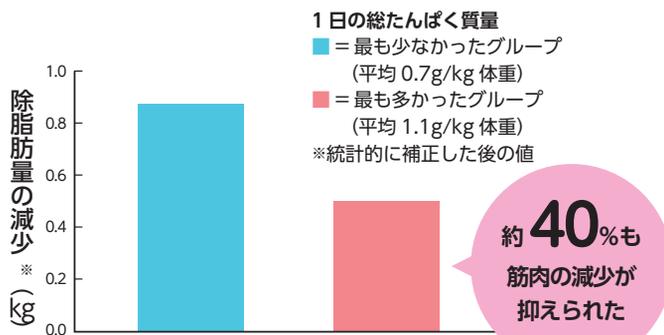
筋肉の減少を防ぐには、食事が重要。特に、たんぱく質の摂取がポイントです。たんぱく質を摂らずに運動すると、本来筋肉に届くはずの栄養がエネルギーとして使われ、ますます筋肉減少につながってしまいます。

アメリカで高齢者を対象とした研究では、たんぱく質を摂取していたグループとそうでないグループでは、筋肉量に約40%もの差がありました。

高齢になると、食事の量が減ったり、消化機能が低下するなどの要因もあるの  
で、毎食20〜30gを目安に一定量のたんぱく質を摂るように  
しましょう。

食生活でしっかりたんぱく質を  
摂れているかを見直そう

たんぱく質の摂取量と除脂肪量の減少の比較



※一般的には筋肉量の指標として考えられています。

Houston, OK et al. Am. J. Clin. Nutr. 87:150-155.2008 をもとに作成

## 食事からの たんぱく質量の目安

肉や魚などは  
「自分の手のひらサイズで約20g」と  
覚えておくと便利です！



手のひら片手分

動物性	動物性	肉や魚などは 自分の 手のひらサイズで 約20g
肉類 (約100g前後) 16~20g	魚介類 (約100g前後) 16~20g	
植物性 豆腐 1/3 丁 (約100g) 6~7g	動物性 牛乳 (約200ml) 6~7g	
	動物性 卵 1 個 約7g	
		植物性 納豆 1 パック (約50g) 約8g

実践！コレだけ

# 「ゆるスクワット」！



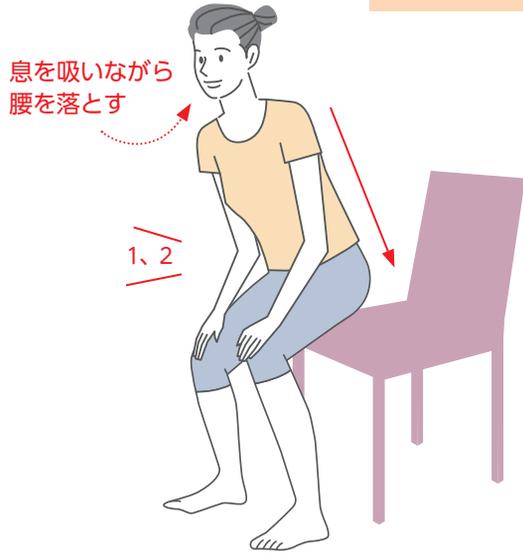
1日のトレーニングの目安

STEP1～4を6回  
×  
3セット

息を吸いながら背筋はまっすぐのままお尻から2秒かけてゆっくりと座る。手をひざに置き、お尻を突き出すイメージで。

## STEP 4

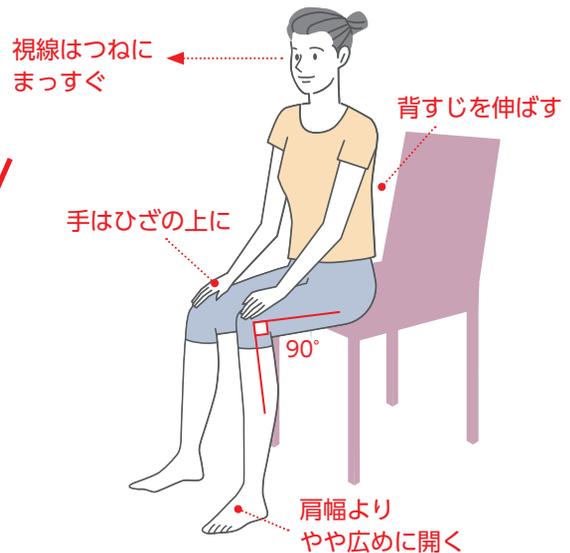
お尻を  
突き出す  
イメージで座る



ひざが90度になるように浅めに座り、両足を肩幅より少し広めに開く。背筋を意識して伸ばす。顔は正面に向け、手はひざの上に置く。

## STEP 1

椅子に  
浅めに座る

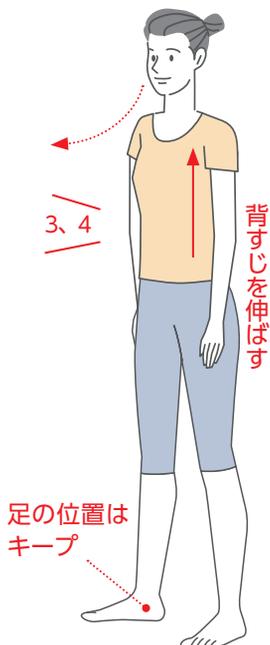


2秒

2秒

## STEP 3

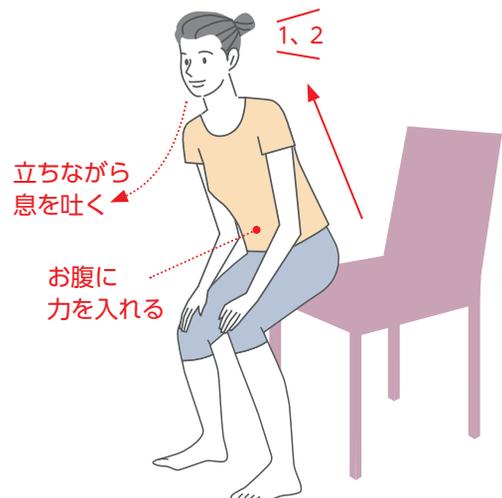
立ち上がったら  
息を吐ききる



ひざに置いた手で体を支えながら2秒くらいかけて立ちあがる。背筋はまっすぐのまま。太もも、お腹、お尻に力を入れながら立つ。

## STEP 2

太もも、お腹、  
お尻に力を入れて  
立ち上がる



※自分のペースで無理をせずに行いましょう。痛くなったら中止してください。  
痛みが治まらない場合は、医療機関を受診してください。