



疲れた〜...



筋肉量UP! で 疲れ知らずに

「最近疲れやすくなった…」「もうトシかな…」と感じることはありませんか？

じつは、その疲れやすさの正体は加齢によるものではなく、「筋肉量の減少」かもしれません。

サルコペニアに注意しよう

加齢による筋肉量の減少や、身体機能の低下を「サルコペニア」と呼びます。サルコペニアが進行すると、歩く、立ち上がるなどの日常生活の基本的な動作が思うようにいかなくなり、転倒や骨折、さらには要介護状態になるリスクが高まってしまいます。

〈今すぐチェック！こんな生活をしてはいませんか？〉

- ・階段を避けてエレベーターを使ってしまう
- ・近場でも車で移動してしまう
- ・休日はゴロゴロして過ごすことが多い など

「疲れるから動かない」といった、できるだけ疲れない方法で行動しようとすると体力は衰え、より体を動かしたくなくなるという、負のスパイラルに陥ることになります。運動不足は体力低下の大きな要因となるため、日々の生活を見直すことが大切です。

体を動かす習慣を身につけよう

サルコペニアの予防には、日常生活のなかに運動する機会をつくるのが重要です。筋トレやウォーキング、ストレッチなど、まずはできそうなものから取り組みましょう。

テレビを見ながらできる簡単筋トレ！

- ① 足を肩幅に開いて立ち、両手を太ももにそえる。
- ② 背筋を伸ばしたまま、ゆっくりとお尻を後ろに引き、ひざが90度になるまで腰を落とす。ひざがつま先より前に出ないように。10～20回行う。

※週に3日程度を目安に、無理のない範囲で継続させるようにしましょう。

