



運動で健康長寿に！筋トレのススメ♪



年齢と共に筋肉や骨が衰えると、転倒や骨折の危険性が高まります。

文章製作 看護師 松本

でも諦めないで (Never give up!)。筋肉や骨を元気にする事は何歳からでも始められます。

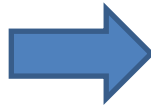
筋肉と骨の健康を守る！「サルコペニア（筋肉減少症）には要注意！」

あなたは普段どれくらい運動していますか？「日常生活で困ってないので、運動しなくても大丈夫」と思っていないですか？

加齢に伴い“筋力や筋肉量が低下している状態”を「サルコペニア」といいます。サルコペニアになると病気や転倒による骨折などを起こしやすくなります。骨折してしまうと、回復力が低下している為、寝たきりになってしまう危険性が大きくなります。

自分では気がつかない内に少しずつ身体が弱り「寝たきりの一歩手前」という人が沢山います。筋力は何歳からでも改善する事ができます。その為に必要なのが「運動」です。日々の生活に少しの運動をプラスして“いつまでも動ける体”を目指せるのです。

- 要介護の入り口としてのサルコペニア（筋肉減少症）
- 筋肉が減ってくると「外出頻度が減少」⇒「認知症」
- 「転倒・骨折の危険性」
- 「口腔機能の低下」⇒「食欲低下」⇒「低栄養」
- 「食欲低下」⇒「たんぱく質摂取不足」⇒さらに筋肉減少



要介護状態！



①筋肉を増やして寝たきり予防への近道

筋肉を増やす事は「健康長寿」にもつながります。動かないでいると、栄養不足や筋肉が減ってきて、免疫の働きも低下してきます。また会話が減ると、食べ物を飲み込む嚥下機能や、認知機能も低下します。しかし筋肉が増えると、それに共って心臓や肺など全身の様々な臓器の動きが改善してきます。

②いつも運動が長続きしない、よい方法はないでしょうか？

運動仲間を作って、楽しみながら続ける事。家族や周りの人に記録を見てもらうだけでも、運動を続ける励みになります。自分の頑張りを見てくれる人がいると思うと心強い物です。

③運動後はたんぱく質を摂ろう

筋肉はたんぱく質でできています。筋肉を増やす為にはたんぱく質を多く含む食品を積極的に摂るようにしましょう。特に運動した後にたんぱく質をとる事で、効率よく筋肉が作られます。運動直後に牛乳や豆乳のようなたんぱく質を多く含む飲み物や、たんぱく質を構成するアミノ酸を多く含む飲み物を摂ることをお勧めします。

④筋肉は何歳からでも増やせる

私達の筋肉は、個人差はありますが、運動をしないでいると、30歳台から少しずつ減少します。しかし80歳代になっても筋肉は増やす事が可能です。筋肉を増やす為には、ウォーキングなどの有酸素運動に加え、片脚立ちやハーフスクワットなどの簡単な「筋肉トレーニング（筋トレ）」を行い筋肉に適度な負荷をかけることがとても重要です。ウォーキングと簡単な筋トレを数ヶ月続けると「歩くスピードが増す」「脚の筋肉が太くなる」「下半身が安定する」などの効果を実感できます。

診療予定表

午前 8時30分～12時30分
午後 15時00分～19時00分

	月		火	水	木		金	土			
	11日	18日			21日	7月14日		2日	9日	16日	30日
午前	森	谷口	谷口	谷口	代診	谷口	谷口	宇佐神	杉村	多賀	杉村
午後		谷口	谷口				谷口				

インフルエンザ予防接種のお知らせ

インフルエンザ対策を考える季節です。

期間：10月15日～1月31日

費用：65歳以上	一般	2,000円
	非課税	1,000円
	無料券	0円
65歳未満	組合員	3,300円
	一般	4,620円

- 休診日 11月3日(日)、4日(月)、10日(日)、17日(日)、23日(土)24日(日)
- 4日(月) 23日(土) は祝日休みになります

