

## 「サルコペニア」を予防するには

「サルコペニア」とは加齢によって体内の筋肉量が著しく減少する現象のことをいいます。予防には、毎日少しずつ身体を動かす習慣を持つことで、筋肉を保ち、鍛えると効果的です。

色々な運動をすることで、たくさんの筋肉を使うことができます。

「運動しよう」と気負わずに、まずはできそうな運動から行ってみましょう！

### 運動例のご紹介



膝の  
曲げ伸ばし

- ①片方のひざを伸ばします
- ②足首を上へ反らし膝を伸ばし  
10秒間保ちます
- ③ゆっくりもとに戻します
- ④左右10～15回を行います



かかとの  
上げ下ろし

- ①椅子の背もたれなどを持ちかかとをあげます
- ②ゆっくり、かかとを下します
- ③10回～15回行いましょう



片足立ち

- ①机などに片手をつきます（転倒予防の為）
- ②床から5cm片足を浮かし、脚でバランスを保ちます
- ③この状態を1分間保持します
- ④左右1分間を1日3回行いましょう



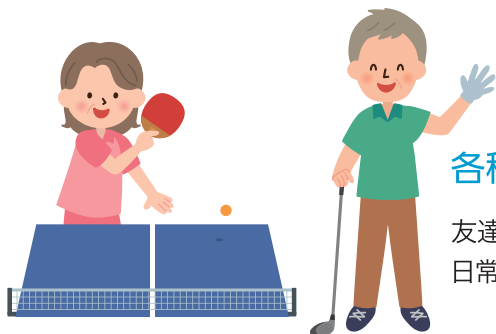
### ウォーキング

歩数計を活用することで、普段、どのくらい歩いているのか把握しましょう。最終的には1日8千歩～1万歩を目指しましょう。



### ラジオ体操

筋肉が伸びているのを感じながら、関節の動く範囲を意識して、身体の柔軟性を保ちましょう。



### 各種スポーツなど

友達と楽しく汗をかいたり、日常生活では使わない筋肉を動かしましょう。

毎日、少しずつ無理のない範囲から始めましょう。



※サルコペニアについてはリハビリテーション科のホームページにあるリハ通信から体力アップ編「サルコペニアとは？」をご参照ください。