

続けよう！

笑顔で元気に！

継続は力なり

フレイル予防に取り組んで元気な生活を！

サロン通信 Vol.6 3 座ってできる筋力トレーニングと栄養

寒い日が続いていますね。体調管理を万全にしていきましょう。
今月は座ってできる筋力トレーニングと栄養の紹介です♪

年齢とともに徐々に筋力は低下していきます。特に加齢に伴う筋力低下は、素早い動きに対応する筋（速筋）が低下しやすいこと
また、肩・腕・手などの上肢より、太もも・ふくらはぎなどの
下肢の筋力が低下しやすいことが分かっています。
筋力が低下すると疲れやすくなったり、転倒に繋がったりする
恐れがありますので、定期的に筋力トレーニングを実施しましょう。

① まずは…栄養についてcheck！！

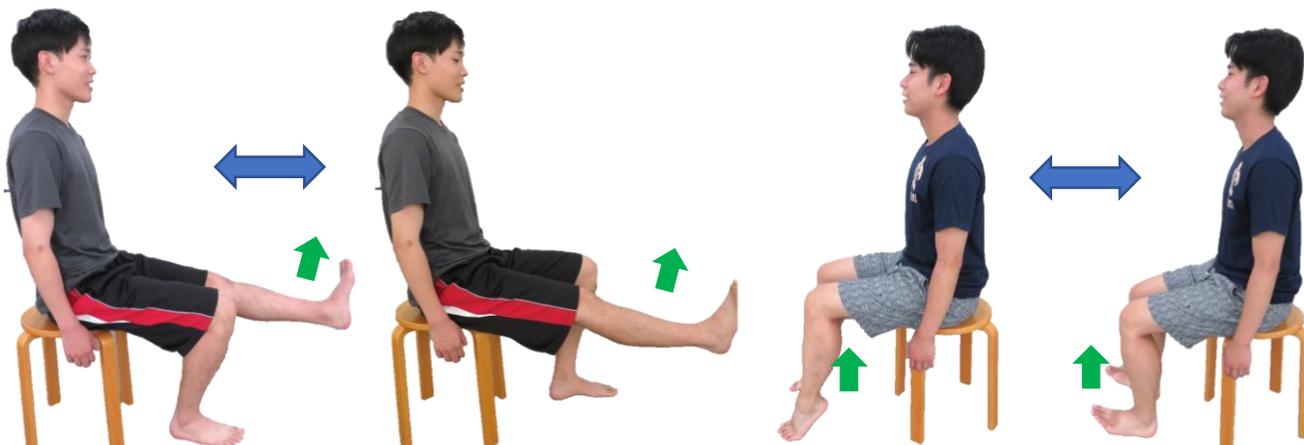
筋力をつけるためには十分な栄養補給、特にタンパク質が大切です。
（肉、魚、卵、大豆・乳製品など）栄養バランスの良い食事を！
腎臓などにご病気がある場合は主治医にご相談ください。



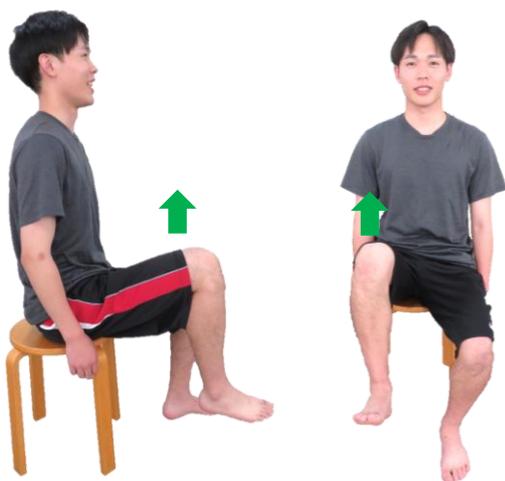
② 座ってできる手足の筋力トレーニングを実施しましょう♪

膝伸ばし × 左右交互で20回

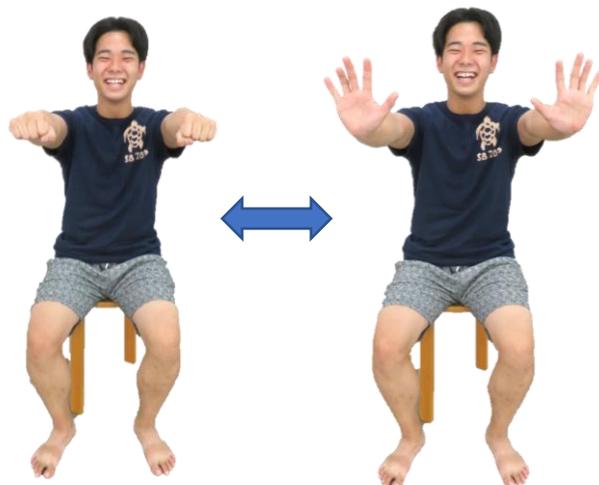
かかとつま先上げ × 20回



もも上げ × 左右交互で30回



手を前に伸ばして
グーパー × 20回



ペットボトルを持って
上へ持ち上げ × 20回



ペットボトルを持って
肘まげ × 左右交互で20回



上記の運動を1日2~3セット行います。回数をご自身の体力や筋力にあわせて調整しましょう。体調に合わせて痛みのない範囲で♪
また、息はとめずに力を入れるときは息を吐きましょう。
ペットボトルには水を入れて重さを調節します。

★ 写真：上尾中央医療専門学校 理学療法学科 学生の皆さんです♪

制作協力は・・・上尾市リハビリテーション連絡協議会です
編集担当：白石 和也（上尾中央医療専門学校・理学療法士）
前田 伸悟（リハビリディサービスアクティ・理学療法士）



過去のサロン
通信はこちら
から♪

発行 上尾市社会福祉協議会

住所 上尾市大字平塚724
電話 048-773-7155