

防ぎようサルコペニア

みなさんはサルコペニアという言葉をご存知ですか？サルコペニアとは一言で言うと「加齢に伴う筋肉量の減少」です。「歳をとつたら当たり前」と思いかもしれませんが、サルコペニアになる前に気づき、対処することで健康な生活を送ることができます。

隠れる程度に軽く曲げましょう。

★深く曲げすぎると膝に負担がかりますので、軽く曲げるだけでも十分です。

《1セット10回・1日3回(朝・昼・夜)》

人間の身体の中で一番大きな筋肉があるのは太ももです。太ももを含めた下肢の筋肉を維持することや増やすことで、生活の中でも自然に運動量が増え、全身の筋肉量を増やすことにつながります。みなさんもぜひ一度測定してみてください。(立ち上がり不安定な方や膝痛や腰痛がある方はお控えください)

サルコペニアを防ぐためにはどうしたら良いのでしょうか。まずは、自分がサルコペニアかどうかを知る必要があります。今回は衰えを感じやすい太ももの筋力量を測るテストを紹介します。

30秒立ち上がりテスト

座面の高さが40cmの椅子(一般的に販売されている高さ)を準備します。

①足をしっかりと床につけて椅子に座り、手は胸の前で組む。

②30秒間で「立ち上がった座る」を繰り返して、座った回数を数える。



★手すりや座面、膝に手をつかないようにしてください。

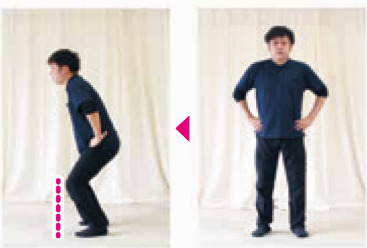
あなたは何回立ち座りができましたか？60歳以上の方で、30秒間に立ち座りが17回できなかった場合は、サルコペニアの可能性がありますが(60歳未満の方は20回できなかった場合、サルコペニアになる可能性がありますが)。あくまでも、目安ですのでご参考までに。

サルコペニアを防ぐためには筋肉の量を増やすことが重要です。今回は太ももの筋肉を鍛える運動の代表、スクワットを紹介します。

スクワット

①手を腰に当て、つま先と膝がまっすぐ正面に向くように立つ。

②膝をゆっくり曲げる(自分で足元を見て、膝でつま先が



▲解説動画



大野きらめき
施設長 宮下 貴文
(理学療法士)

大野きらめき

TEL.0779-66-1211
時間/9:00~17:00
(月~金)