

④ インターバル速歩

筋肉が、多い人のほうが、少ない人よりも病気による死亡率(重症患者の場合)が少なくなることがわかりました。
 筋肉は、病気のようなピンチの状況になると、筋肉の中からグルタミンという物質が出てきます。

グルタミンは、アミノ酸の一種で、リンパ球を増やす働きがあります。

筋肉には、グルタミンの働きだけでなく、糖を吸収して血糖値の上昇を抑えたり、動脈硬化を防いだりするホルモンが出ていることもわかってきました。

筋肉は自らを壊すことで病気と戦える体になっています。

今、健康長寿を考える上で筋肉の低下がされ注目されています。

命に関わる筋肉量の低下は、「サルコペニア」と呼ばれています。



- ① 片足立ちで靴下がはけない。
- ② ビンのふたがあげにくい。
- ③ 横断歩道を渡り切る前に赤信号に変わってしまう。などが症状です。

高齢者でも楽に筋力がアップができるワザをご紹介します。







その方法は、「速歩をしたあと牛乳を飲む」というワザ。

きつめの速歩を行うと、筋肉は失った栄養を取り戻すために、30分～1時間だけアミノ酸などを取り込むことをします。この時間帯にアミノ酸を多く含む牛乳を飲むことで、どんどん筋肉にアミノ酸が補充されグルタミンもたくさん作られるのです。

牛乳を飲んだ人は、飲まない人に比べて脚の脚力が2倍近く増えるという研究結果も出ています。

【速歩】

【牛乳】






①	②	③	④ はや歩き	⑤ ゆっくり歩く	牛乳
① 服装は軽い運動ができもの。 	②  靴は底が柔らかく曲がりやすく、かかるとにクッション性のあるものを選びます。	③ ストレッチを下半身中心に数分行う。 	④ はや歩き  ややきつめの速歩を3分間行う。速歩の代わりに階段を上がるなど生活の中で運動できる時間を考えてみましょう。	⑤ ゆっくり歩く  ゆっくり 3分間歩く。この基準運動量を通勤・買い物などの往復に実施しても	牛乳  牛乳を飲む。速歩後 30分以内に牛乳 200mlを飲みましょう。時間がたつと筋肉への吸収が低下します。牛乳でなくても、ヨーグルトやチーズでかまいません。

※④3分間速歩⇒⑤ゆっくり歩く 3分間 /5回以上/1日/週 4回

注意：速歩を行う際は、転倒にご注意ください。体調がすぐれないときは行わないでください。

持病をお持ちの方は、主治医に相談して下さい。

② 運動はできることから始めましょう。

<input type="checkbox"/> 階段を使う。 上り下りだけでも運動量は大です。	<input type="checkbox"/> 歩きやすい靴を普段からはく。	<input type="checkbox"/> 一緒に運動する仲間を作る。 
<input type="checkbox"/> 歩数計をつける。 	<input type="checkbox"/> 少しの距離なら車を使わない。 	<input type="checkbox"/> 運動施設を使う。  

② ラジオ体操

ラジオ体操には、曲げる、ねじる、跳ねる、反るなどの様々な動きがあります。特に、朝のラジオ体操は、筋肉、脳、自律神経、新陳代謝アップなど全身が活発になり、短時間でできる一番簡単な運動療法です。朝軽くコップいっぱいの水を飲んでから体操しましょう。また、朝だけでなく昼のちょっとした休憩時間や寝る前にやっても OK です。

② 自宅でも

筋力トレーニング [ステージ4:運動をしている]

自宅で簡単にできる筋力トレーニングもおすすめです。

足腰を鍛えてみましょう

足腰の衰えを防ぎ、転倒を予防するためには、脚や腹筋をきたえるだけでも十分です。

椅子からの立ち上がり



かかとをお尻に近づける



もも上げ



後ろ脚上げ



外に脚上げ



つま先立ち



膝が痛い人もできるとっておきの運動

膝が痛いからと安静にしていると、筋肉が衰えてしまいます。適度な筋力トレーニングで身体の障害を予防しましょう。



正しい腹筋運動とは

腹部の筋肉のみに刺激を与え、腰に負担をかけない、正しい腹筋運動を心がけましょう。



筋力トレーニングのコツ

- 筋肉を縮めるときは、息を吐きながら素早く行いましょう。
- 筋肉が一番縮んだ状態で2~3秒力を入れ続け、ゆっくり戻しましょう。
- 8~20回を1セットとして、各セットの間は1分間休みましょう。

※ 筋肉を痛めないよう、やりすぎに注意しましょう。