



2018

2

大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙



第44号

平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

今月の特集は、「筋トレ」。といっても、ボディービルダーや、スポーツ選手のように筋肉むきむきになるのではなく、若々しく見えるために鍛える筋肉、そしてそれが、後々ねたきり予防にもつながるとい、お話です。

ところで、今、全国で筋力向上を目的とした体操を、身近な地域で行っている元気な高齢者が増えているのをご存知ですか？昔は、年を取ったら弱るのが当たり前と考えられていました。しかし最近では医学的に治療も予防もできることがわかっています。そして、この虚弱・寝たきりになる原因が、運動不足と栄養不足と言われています。ですから、筋トレを日本中（市町村）が、奨励しているのです。一方、働き盛りの30～50代の運動不足、筋力低下は著しいようですので、将来を見据えて、今から筋力を衰えないように努めましょう！



筋トレのすすめ

筋トレの効果 は？

- ① 筋肉をつけるとコルセットのように関節の動きをサポートして関節の痛みが和らぎます。
⇒寝たきり予防
 - ② 筋肉が増えると基礎代謝が高まり、脂肪を燃焼。⇒太りにくい体 になります。
 - ③ 筋トレをして内臓脂肪を燃やすと
⇒生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）の予防につながります。
 - ④ 筋トレをすると全身の代謝が良くなり ⇒老化防止 になります。
 - ⑤ 筋トレで脳が活性化 ⇒アルツハイマー型認知症の予防 になります
- その他にも、まだまだあります。

どんな筋トレがいいのでしょうか？



筋肉は加齢とともに減少し、特に下半身の筋力の低下が、大きいようです。全く運動をされていない人は、特に下半身の運動（下記参照）を中心に、ウォーキングで筋トレ目的にするのであれば、昨年からおすすめのインターバル速歩をとりいれてみては（別紙参照）。「もっと簡単に！」という人には、大腿（今より10cm歩幅を広く）の速歩きでもいいです。また、職場で簡単にできる運動もいくつかあげてみました（図1、2参照）。余裕があれば、スクワットも効果的です。ただし、息を止めずに呼吸をしながら行うことを忘れずに。

筋トレは、スポーツジムで行うようなことだけでなく、日常生活の中に簡単に取り入れられるものもあります。まずは、筋肉を落とさないことを目標に続けてみましょう！

つま先上げ下げ

いすに座って両足を肩幅に広げ、かかとを軸につま先を上げたり下ろしたりする。「すり足」改善に効果。

図 1)

つま先上げ下げ

1. 両足を肩幅に広げる
2. かかとを軸につま先を上げて下ろす



画像をクリックして拡大

鍛えられる場所 → すねの筋肉

片ひざ上げ・胸寄せ

いすに座って片足を上げ、ももを胸に引き寄せる。足に力を入れず腹筋を意識。反対側も同様に行う。

図 2)

片ひざ上げ・胸寄せ

1. 片足を上げ、ももを胸に引き寄せる
2. 反対側も同様に行う



画像をクリックして拡大

鍛えられる場所 → 腸腰筋

筋トレの効果を上げるには **栄養をとる** ことです。

筋肉をつくる**たんぱく質**や**ビタミン**、**ミネラル**などをバランスよくとります。特に**良質のたんぱく質**を取ることが大切です。元気な高齢者ほどお肉や、お魚、卵、チーズなどしっかり食べています。粗食は厳禁です。

目標となる 1 日の**たんぱく質の目安**は？ (筋トレする人に必要なたんぱく質量は？体重60kgの人で約72g。)

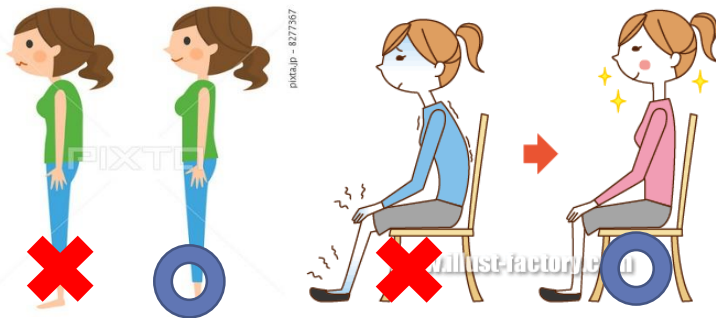
⇒ **たんぱく質を72g** 取ろうと思うと

朝) ハムエッグ、チーズ、ヨーグルト、牛乳200cc、
 例 昼) 青椒肉絲(牛肉150g)、豆乳スープ
 タ) 焼き魚(80g手のひらサイズ)、納豆、豆腐の味噌汁



これぐらい、たんぱく質が必要です。結構しっかり食べないと不足になります。カロリー超過の心配のある人は、プロテインなどを上手に取り入れても構いません。**意識して、たんぱく質を取ることが大切です。**

最後に、**いだんの姿勢** も大切です



- 腹圧を意識する。
- あごを引いて耳と肩の位置を揃える
- 首が長く伸びている。
- 座った時、両膝を合わせる。

猫背はダメ ✖

正しい姿勢を保つには、筋肉が必要です

ご質問・お問い合わせ先> 〒542-0066 大阪市中央区瓦屋町 2-3-1 岸和田第3ビル 3F 大阪自動車整備健康保険組合

医療費適正化対策室 保健師：阪本 TEL06-6762-6371 FAX06-6763-1800

バックナンバーはホームページで <http://www.oj-kenpo.com>