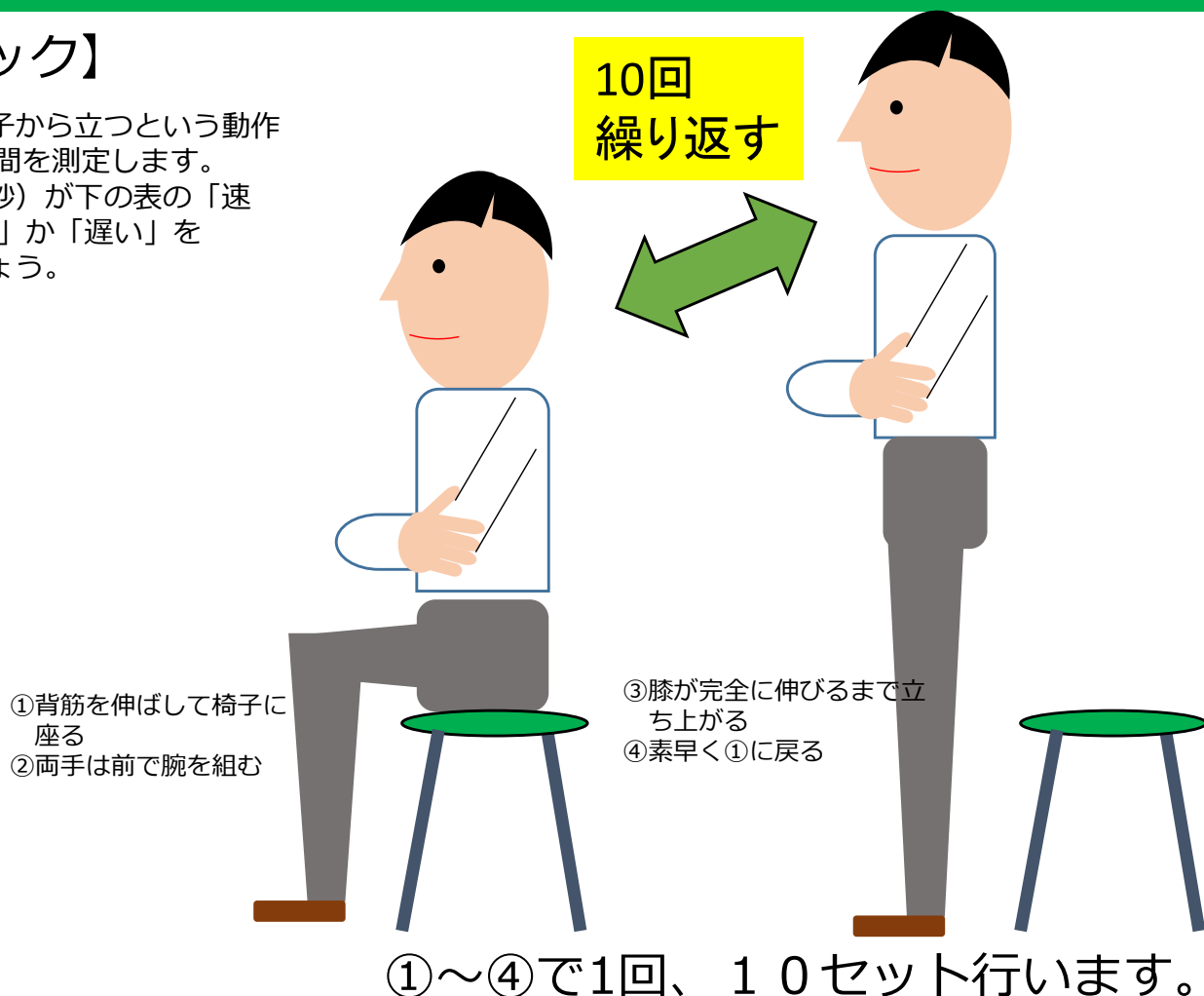


筋トレトリセツ

最近、筋力が低下したと思いませんか？

【筋力チェック】

1. 椅子に座る、椅子から立つという動作を10回行い、時間を測定します。
2. 測定した時間（秒）が下の表の「速い」か「ふつう」か「遅い」をチェックしましょう。



①～④で1回、10セット行います。

【結果をチェック】

男性				女性			
	速い	ふつう	遅い		速い	ふつう	遅い
30代	～6秒	7～9秒	10秒～	30代	～7秒	8～9秒	10秒～
40代	～7秒	8～10秒	11秒～	40代	～7秒	8～10秒	11秒～
50代	～7秒	8～12秒	13秒～	50代	～7秒	8～12秒	13秒～
60代	～8秒	9～13秒	14秒～	60代	～8秒	9～16秒	17秒～

速い

生活習慣病予防のための目標となる筋力に達しています。この筋力を維持するようにしましょう。

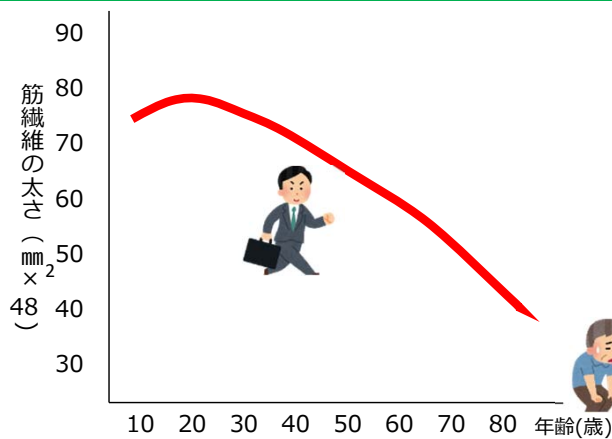
ふつう

目標となる筋力にほぼ達しています。これからもコツコツ筋力UPを目指しましょう。

遅い

残念ながら、目標となる筋力に達していません。筋力トレーニングに取り組みましょう。

筋肉のピークは、30代。40代から急激に落ちる



加齢に伴う太もも前面の筋肉量の減少

太もも前面の筋肉は、体を支える大事な筋肉です。30代ではゆっくり低下しますが、40代以降は急激に落ちます。80代では、20代の頃に比べて半分くらいになります。そのまま放置しておくとかやがて、生活習慣病や転倒・骨折へと繋がる恐れがあります。

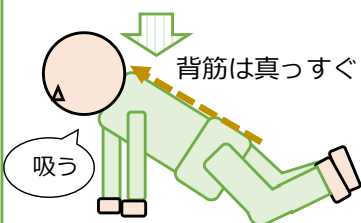
筋肉量が健康に及ぼす影響

- ◆ 糖尿病
 - ◆ 便秘
 - ◆ 血行不良
 - ◆ 骨粗しょう症
 - ◆ 膝痛
 - ◆ 姿勢の悪化
 - ◆ 腰痛
 - ◆ 肥満
- など

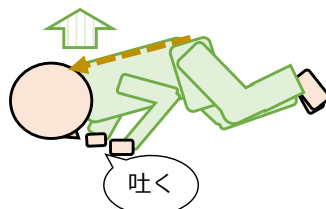
この4種目で全身の70%の筋肉が鍛えられます

自分の体重を使う自重トレーニングは連続で15~20回を続けておこない、これを1セットとします。休憩を30~60秒挟みながら、体力に合わせて2~3セット行うとよいです。自重トレーニングは負荷が少ないので、セット回数で運動量を調整しましょう。

腕立て（膝付き）

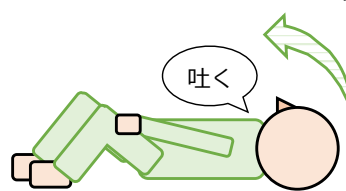


スタートポジション
四つん這いになる。肘を曲げながら、胸を床に近づける。膝が痛い場合は、膝の下にタオルなど敷く。

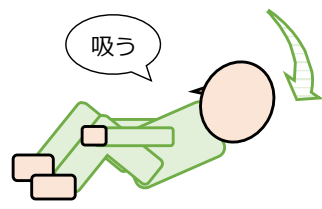


背筋を伸ばした状態のまま息を吸いながら、胸を床に近づける。息を吐きながら、上体をスタートポジションに戻す。

腹筋



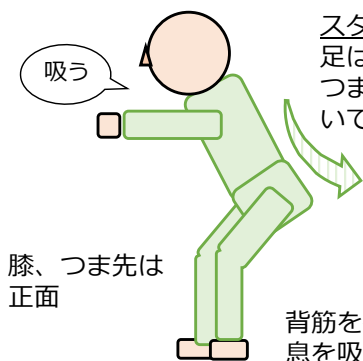
スタートポジション
仰向けの寝て、膝を立てる。



息を吐いて、手のひらをももを滑らせながら、おへそを見るように上体を起こす。

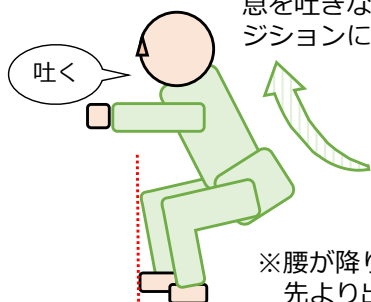
吸いながら、ゆっくりスタートポジションに戻る。

スクワット



スタートポジション
足は肩幅に開く。つま先と膝が同じ方向を向いているか確認する。

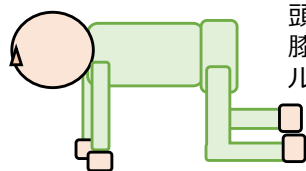
膝、つま先は正面



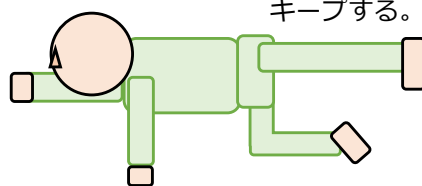
背筋を伸ばした状態のまま息を吸いながら、腰を落として、膝を曲げる。息を吐きながら、スタートポジションに戻る。

※腰が降りた時、膝がつま先より出ないようにする。

体幹



スタートポジション
四つん這いになる。骨盤の下に膝、肩の下に手首をセットする。おへそを背中側に引き寄せる。頭~お尻まで一直線にする。膝が痛い場合は、膝の下にタオルなど敷く。



左足後ろにのぼしていく。お尻からかかとまっすぐになるようにキープする。

腹筋を意識して、右手をゆっくり上げる。右手の指先~左足のかかとまで一直線を目指す。反対側の左足、右手も行う。