

# 日常生活でできる「貯筋」

筋肉を構成する筋繊維は、使わない状態が続くと細くなってしまいます。しかし、決して悲観的に考えることはありません。たとえ筋繊維が細くなっても、適度な運動やトレーニングをすることで太くすることができます。

## 筋肉が減ると増える病気のリスク

### 転倒・骨折

介護が必要となった原因の約13%が転倒・骨折によるもの。

### 生活習慣病

筋肉量が減ると、基礎代謝が減少し、脂肪が蓄積する。

### サルコペニア肥満

加齢に伴い、筋肉が減少し身体機能が低下した状態。さらに活動量が減ることで脂肪が増え、サルコペニア肥満となる。身体機能の低下、転倒、骨折、死亡のリスクが上昇する。

### ロコモティブシンドローム（ロコモ）

骨や筋肉、関節などの運動器の機能が低下し、立つ、歩くといった動作がしにくくなる。40歳以上の大半の人が、ロコモの可能性があるとされている。

## 貯筋しておくと、将来も安心！

### 日常生活で貯筋

- 歩く速度を上げる
- 歩幅を広げる
- 階段を使う
- 家事やDIYなどすすんで行う
- TVゲームは運動系にする

### ウォーキングで貯筋

- ウォーキングコースに坂道を入れる
- 階段、歩道橋をみつけたら使う
- リュックにペットボトル500ml×2本以上入れて背負って歩く。途中水分補給をこまめにすれば、疲れた頃、ペットボトルの負荷が軽くなっている

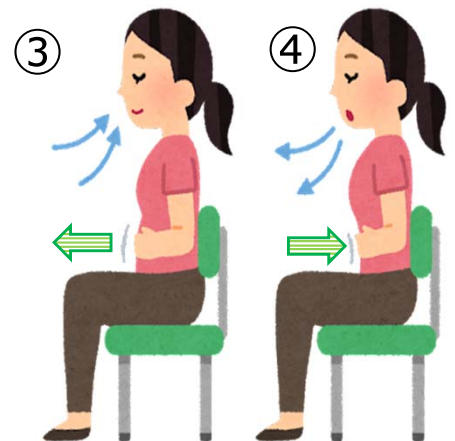
## いつでもチャレンジ、ドローイン

ドローインは、腹筋や横隔膜を鍛えることができる呼吸法です。おなかやおなか周りのインナーマッスルを鍛えて、おなかを引き締めることができます。

### 【ドローインのやり方】

- ① 椅子に座り背筋をのばす
- ② 何度か腹式呼吸をする(準備)
- ③ ゆっくり吸いながらお腹を膨らませる
- ④ ゆっくり吐きながらお腹を凹ませる
- ⑤ もうこれ以上、凹ませられないになったら、その状態をキープして浅い呼吸を繰り返す
- ⑥ ⑤の状態を10~30秒キープする。

③~⑥で  
1セット



はじめは1セットから  
慣れてきたら回数を増やしましょう。

### 【ドローイン注意点】

- 呼吸はできるだけ、長く深く意識する
- 背筋は伸ばしても、肩はリラックス
- 食後は行わない
- 妊娠中は行わない