

# 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しまっても、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

<b>転倒・骨折</b>	<b>生活習慣病</b>
介護が必要となった原因の約13%が転倒・骨折によるもの。	筋肉量が減ると、基礎代謝が減少し、脂肪が蓄積する。
<b>サルコペニア肥満</b>	<b>口コモティブシンドローム（口コモ）</b>
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。	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、口コモの可能性があると言われている。

## 貯筋しておくと、将来も安心！

日常生活で貯筋	ウォーキングで貯筋
<ul style="list-style-type: none"> <li>歩く速度を上げる</li> <li>歩幅を広げる</li> <li>階段を使う</li> <li>家事やDIYなどすすんで行う</li> <li>TVゲームは運動系にする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウォーキングコースに坂道を入れる</li> <li>階段、歩道橋をみつけたら使う</li> <li>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</li> </ul>

## いつでもチャレンジ、ドローイン

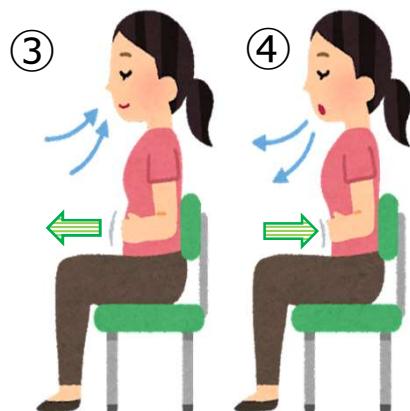
ドローインは、腹筋や横隔膜を鍛えることができる呼吸法です。おなかやおなか周りのインナーマッスルを鍛えて、おなかを引き締めることができます。

### 【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、凹ませられないとなったら、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

### 【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



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。