



加齢に負けないための筋力強化

加齢や病気等により全身の筋肉量が減少し、身体機能の低下をきたす事を**サルコペニア**（サルコは「筋肉」を表し、ペニアは「喪失」を表す言葉）と言い、下記の図で示されている内容となります。

① 純粋な加齢

② 運動不足

一次性的サルコペニア

加齢に伴う筋力低下

③ 病による後遺症

④ 栄養不足

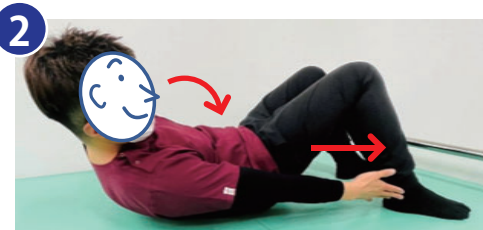
二次性的サルコペニア

病気や栄養不足
年齢以外が原因の筋力低下

特に骨格筋の衰えは加齢により急速に進み、「太ももの筋肉・お尻の筋肉・お腹の筋肉」などの重力に逆らって働く筋力が弱くなるため、意識的に適度な運動を継続する必要があります。

そこで今回は運動が苦手な方でも、少ない回数でゆっくりと始められる体操として、**スロートレーニング**をご紹介します。器具を使わず自分の体重を利用して行う事で関節や筋肉に負担が少なく、ゆっくりと負荷を掛けるため筋肥大や筋力増強効果を得る事ができるとされます。

1. お腹のスロートレーニング



- ① 仰向けで膝を深く曲げます。
- ② 5～10秒間かけてゆっくりと息を吐きながら、**おへそをのぞき込むように**片側の手で踵を触ります。
- ③ その後同じ状態に戻ります。
- ④ ①～③を繰り返します。

運動回数：5～10回

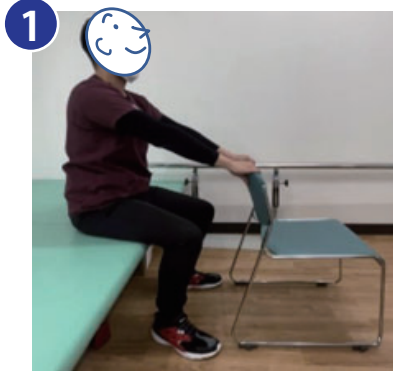
セット数：2～3回

頻度：2日に1回程度、週3回程度

※首や腰の痛みや痺れが出たら中止してください。



2：太もも & お尻のスロートレーニング



- ① ベッド又は椅子に浅く座り、目の前にもう一台背もたれのある椅子を用意します。
- ② 両手で背もたれを掴み、足は肩幅より広くとります。(背もたれは支える程度に掴みます)
- ③ **おへそをのぞき込むように5~10秒間かけてゆっくり息を吐きながら立ち上がります。**(膝は最後まで伸ばし切ります)

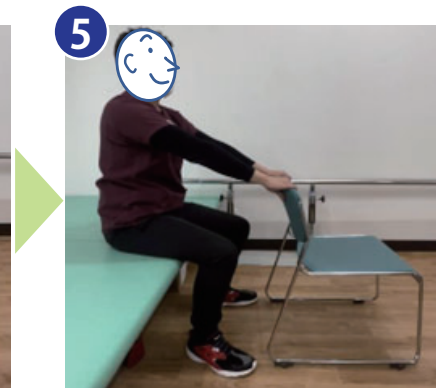
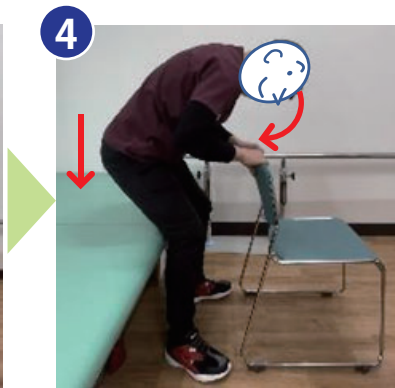
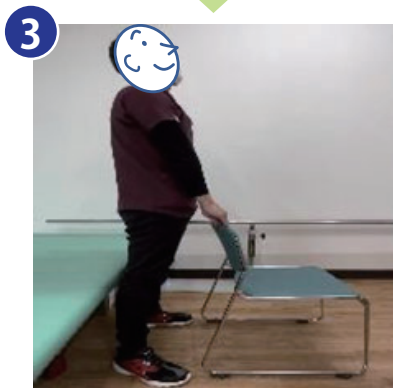


- ④ 立ち上がり後、**おへそをのぞき込みながらお尻を後方へ突き出すように5~10秒間かけてゆっくりと座ります。**

運動回数：5~10回

セット数：2~3回

※腰や膝に痛みや痺れが出たら中止してください。



最後にスロートレーニングは回数や負荷を増やせば良いというものではありません。長期的（6ヶ月程度）に続ける事で筋肉を増強させる運動方法です。体に負担なく自分のペースでゆっくりと「継続する」事が秘訣となりますので是非試してください。