



若さの秘訣は〇〇を鍛えること!

一般的に筋肉量は**20～30代にピーク**を迎え、その後徐々に低下し、**60歳を過ぎると劇的に減少**していきます。筋肉は何もしなければ衰える一方ですが、**鍛えれば食い止める**ことができます。いつまでも元気で自立した生活を送るためには、適度な運動や筋力トレーニングで筋肉を維持することが大切。まずは、脚筋から鍛えましょう!

今すぐできる脚筋トレ!

その1 座位での運動



- ひざを直角に曲げ、片足ずつ上げ下げを繰り返す
- 床と平行になるように片足を上げ、つま先の上げ下げを繰り返す

その2 立位での運動



- 姿勢を正し、膝が直角になるように片足を上げ下げする(片足ずつ10回)
- 手を胸の前で組み、椅子に浅く座る。この状態から立ち座りを繰り返す

その3 日常生活の中での運動



- 歯磨き中にかかとの上げ下げ
- 駅では、エスカレーターの代わりに階段を利用する

脚筋から鍛えるのはなぜ?

「老化は足から」といわれるように、全身の筋肉の中でも加齢によって衰えるのが早いのが脚(足)の筋肉です。

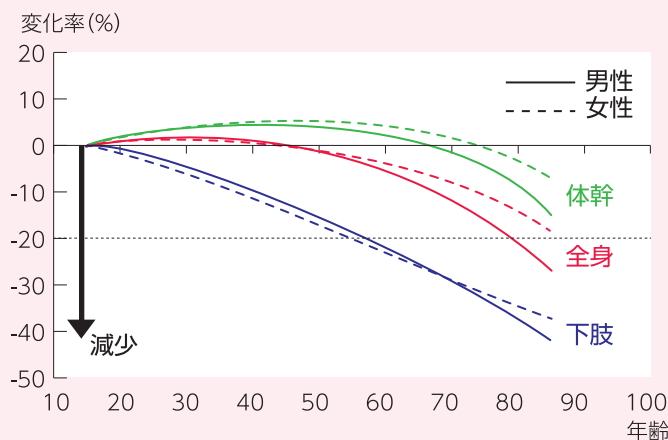
脚の筋肉が衰えると、膝や腰が痛くなり、歩くのが困難になります。

すると、ますます筋肉量が減少し、老化を早めてしまう原因に。

まずは、ウォーキングや筋トレなどで脚を鍛えることから始めましょう!

男女とも体幹部、全身と比較して、下肢では減少が大きく、50歳で約10%、80歳で約30%も減少してしまいます。

■ 20歳からの筋肉量の変化率イメージ



谷本ら 日老医誌2010;47:52-57のデータを加工して作成

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修: 株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ

社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3

TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/

お問合せ先・担当者