

太もも前部・お尻・背中に効く!!

スクワット

①足を肩幅に開き、お尻を後ろに突き出す姿勢に。
②ゆっくり腰を落とし、太ももが床と平行になるように。姿勢は1秒間キープ。

10回×3セット

長生きするために!!

お尻・太もも前部・太もも裏側に効く!!

ランジ

①足は前後に開く。
②上体をまっすぐにしたまま、股関節と膝を90度に曲げる。
※前傾姿勢になりすぎないように!

10回×3セット

ふくらはぎに効く!!

ヒールレイズ

①背筋を伸ばしたまま、つま先立ちで3秒キープ。
※バランスが取りにくいときは壁や椅子に手をつけてもOK!

20回×3セット

お尻・太もも裏側に効く!!

ヒップリフト

①床に仰向けになり膝を90度に曲げる。足は肩幅に開く。
②お尻を上げ、肩・腰・ひざが一直線になるように意識する。

10回×3セット

エアロバイク

①最初は1回10分程度。慣れたら時間を延ばす。
②慣れてきたら30分にチャレンジ。自転車の場合は近所のサイクリングコースでもOK。

10分×3セット

太もも前部・お尻・ふくらはぎに効く!!

必見! 運動だけじゃない、たんぱく質を取って筋肉はさらにUP!
通常、たんぱく質は毎食20gずつ、1日60gが目安です。

座って過ごすことが多いが、家事や職場への移動、買い物、軽いスポーツなどを行っている65歳～74歳の男性は90g以上、女性は69g以上のたんぱく質を取るのが目標とされています。(厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」)

「あと一品」たんぱく質を!	豚肩ロース肉 100gあたり たんぱく質 19.7g	鶏むね肉 100gあたり たんぱく質 23.3g	牛ひれ肉 100gあたり たんぱく質 19.1g
---------------	--	--	--

体内でたんぱく質をつくるには、炭水化物やビタミン等他の栄養素も必要です。食事全体のバランスも意識しましょう。
※値は「文部科学省ホームページ食品成分データベース」より引用。

ねやちよ 筋 プレミアム **[特集]**

筋肉が寿命を決める!?

65歳からの筋肉生活

日本人の平均寿命は年々延びていますが、平均寿命＝健康寿命ではありません。健康に過ごすための大きな要素の1つは「筋肉をつけること」です。

今回は、シルバー世代が健康な毎日を過ごすための、「筋肉がある生活」を紹介します。

☎保健総務課 (☎ 829・7771)、健康づくり推進課 (☎ 812・2374) **HP** 24998



あなたの毎日、本当に「健康」な生活ですか!?

もう年だから...

年を取ってきたので、野菜中心でサッパリした食事の方が体によい

年を取ると、足腰が弱ってくるのは仕方がない

間違っています!

肉(たんぱく質)を食べないと筋肉はつきません!!

何歳からでも努力をすれば筋肉はつきます!!

加齢だから仕方がない?
いいえ、何歳からでも筋肉はつきます!
そのために肉(たんぱく質)を食べましょう!

筋トレすればするほど 肌が若返る!?

筋トレは健康だけでなく見た目の美しさにも寄与するという研究成果があります。筋トレによって、血中成分への影響と、皮膚の真皮の厚みが改善されることが解明されており、年齢を重ねても、筋トレが美しい肌をつくる可能性があることが報告されています。

株式会社ボーラ・オルビスホールディングス、立命館大学「筋力トレーニングが美肌に貢献することを世界で初めて報告～筋力トレーニングによる血中成分の変化が皮膚老化の改善に関与することを解明～」2023年

驚き!!

背筋が綺麗なシルバー 世代は憧れの的!?

30歳代～50歳代が、自身の老後について回答したアンケートによると、「背筋がピンとしていて姿勢が良い高齢者」に憧れると回答した人は、男性の49%・女性の63%になるという結果が報告されています。

リサーチリサーチ「高齢者と自分の老後に関する調査(30～50代男女対象)」2017年 https://www.lisalisa50.com/research20171022_9.html

素敵!!

筋トレが脳細胞の 機能を取り戻す!!

筋トレは注意力、記憶力などの認知機能を向上させることが研究で知られており、特に世界保健機関(WHO)のガイドラインによると、認知症リスク低減のために、週に2回の中強度の筋トレが効果的であることが示されています。

日本運動疫学学会、医薬基盤・健康・栄養研究所、東京医科大学「要約版WHO身体活動・座位行動ガイドライン(日本語版)」2021年
東京都立病院機構「運動が認知症を予防する」2024年
https://www.tmhp.jp/kikou/iryokenkou/minnanoiroyokenkou_column_dementia_exercise.html

刺激的!!

大測定会実施中!! 筋肉ランキング計測中!

HP.25147

あなたの筋肉は、 市内第何位?



65歳以上の筋肉量を市内各地で測定中!
あなたの地元にも出張します!

9月の「大測定会」

5日(金)	午後1時30分～2時30分	市立保健福祉センター
12日(金)		
18日(木)	午前11時～午後1時	アル・プラザ香里園
19日(金)	午前10時～11時 午後1時30分～2時30分	市立保健福祉センター
26日(金)	午後1時30分～2時30分	
30日(火)	午前10時30分～午後1時30分	イオンモール四條畷

10月以降もどんどん実施予定! 決定次第ホームページでお知らせ!

筋トレマシーン体験に挑戦してみませんか?

■ねやちょ筋実践隊

場所 市立保健福祉センター

対象 65歳以上(条件あり)

定員 30人(抽選、12日に当選発表)

ホームページ 25726

申込・問合せ 9月10日(水)まで

に直接窓口又は電話、市ホーム

ページ(右のQRコード)で健康

づくり推進課(☎812・2374)

※9月26日から毎週金曜日午前に実施。

参加者
募集中!!
無料



START

AM 6:00 起床～朝食(鶏むね肉とゆで卵の
マヨサラダ)



スクワット
10回×2セット



AM 8:30
今日の筋トレ開始!

1目の初めの筋トレは、スクワットからスタート。運動後のたんぱく質は摂取しやすいドリンク系で。

牛乳 200ml
たんぱく質 6g



身体の中の筋肉を起こすためには、朝食からたんぱく質を欠かさず取りましょう。

トースト 1枚 たんぱく質 5g

鶏むね肉 75g たんぱく質 18g

卵 1個 たんぱく質 6g

シルバー世代の

長生きするための理想の一日を!

あなたも筋肉生活を!

たんぱく質は毎食取りましょう

ランジ
10回×2セット



AM 10:00

身体が温まってきたらランジも追加して筋トレ。たんぱく質はおやつ感覚だと取りやすい。



プロテインバー 1本
たんぱく質 約10g

GOAL

PM 10:30

就寝前～就寝

しっかりストレッチ。キツめの筋トレをした翌日は休息をとるなど、メリハリをつけると良いです。



PM 9:30

入浴後～

1日の締めくくり

入浴後に朝のおさらい筋トレ。血流が良い状態でやると足腰への効果もアップします!



ランジ
10回×2セット

スクワット
10回×2セット



たんぱく質
合計

94g

PM 0:00 昼食(焼き鮭定食)

肉だけでなく魚や野菜でもたんぱく質が取れます! 午後からの活力アップのためにしっかり食べましょう。



ごはん 120g

たんぱく質 3g

塩鮭1切

たんぱく質 12g

ブロッコリー 80g

たんぱく質 3g

はんぺん 4分の1

たんぱく質 3g

PM 6:30

夕食(鶏のソテー・
赤玉のサラダ)

運動をたくさんした日の夕食も、もちろんたんぱく質。

ごはん 120g たんぱく質 3g

鶏もも肉 130g たんぱく質 22g

小えび 20g たんぱく質 3g



PM 3:00

ひざを上げて
歩いて買い物!

天気の良い日は2駅向こうのスーパーまで買い物を兼ねたウォーキング! 太もも上げ歩きを心がけましょう。



腎機能が低下しているなど健康状態に不安がある人は、かかりつけ医に相談しましょう。

※たんぱく質の値は「文部科学省ホームページ食品成分データベース」より引用。