

筋肉は生涯現役 への第一歩！



こんなことはありませんか？
筋力が落ちてきたサインかもしれません

□ 筋肉量が減ってきた

両手の親指と人さし指で輪をつくり、
利き足ではない方のふくらはぎの
一番太い部分を囲むとすき間ができる



囲めない

低



ちょうど囲める

サルコペニアのリスク



すき間ができる

高

□ 握力が下がってきた

ペットボトルやビンのふた
が開けづらい……

筋力低下のめやす

男性

28kg未満

女性

18kg未満

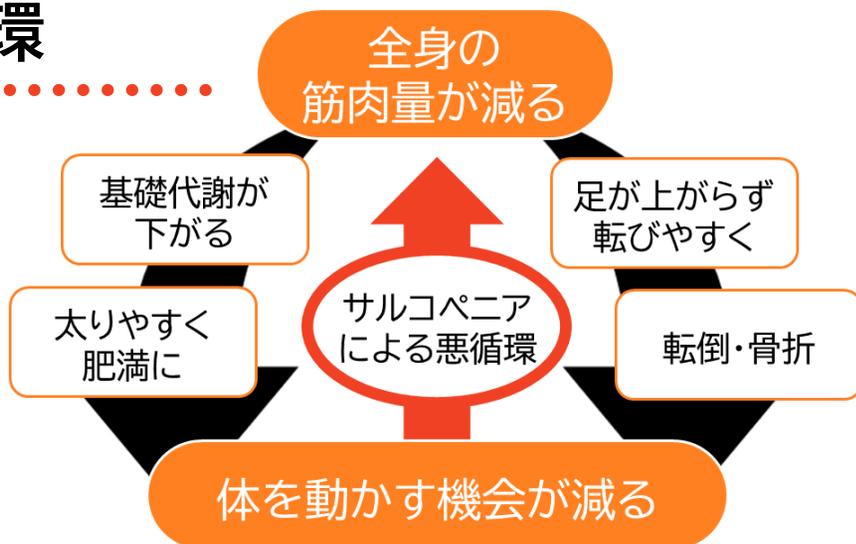
なにもしていないでいると、筋肉は減る一方です。
加齢や疾患により全身の筋肉量が減ってしまうことを
サルコペニアといいます。



ストップ！悪循環

サルコペニアの悪循環は、
筋力づくりの運動や習慣を
取り入れることで、
食い止めることができます。

“肥満”の方にも
フレイルの危険は
ひそんでいます！



筋力をしっかりつけるとこんな良いこと！

どこまでも
歩いて行ける

自分でできる
ことがたくさん

疲れにくく
交流も楽しめる

いつからだって遅くない！何歳になっても筋肉はつけられます！



運動の時間がとれない！という方も大丈夫！

+10分の工夫で運動を習慣にしちゃいましょう！



- ひとつ手前の駅やバス停から歩いて帰る
- 買い物のはきはすぐにカートを使わず手でカゴを持つ
- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- カバンや荷物を手に持って上げ下げしながら歩く

イスから立ち上がる、その前に！ ※呼吸を止めないように、
数を数えながら行いましょう

足腰を鍛える運動

冬のトイレで
冷たい便座に
座るみたいに

ゆっくり、
そっと座る
のがコツ！



基本の姿勢

- 足の裏をしっかり床に着けて座る
 - 両足は肩幅程度に開く
 - 足を少し後ろに引く
 - あごを引いて正面は向いたまま
- ① 前かがみになって足を踏んばる
 - ② 自然とお尻が浮くので、ゆっくり膝を伸ばしていく
 - ③ 「1、2、3、4」でゆっくり立ち上がり、「5、6、7、8」でゆっくり椅子に座る



「一人で続けるのは不安……」
という方には、こんな方法もおすすめ！

いきいき百歳体操 に参加する

- ✓ 椅子に座って安全にできる
- ✓ 週1～2回でOK
- ✓ 市内約700グループ活動中！
ご近所で参加できます

体操・運動ができる 通いの場

- ✓ 公園で太極拳や
ラジオ体操
- ✓ 地域の会館で
健康体操 など

ジムや
フィットネス
に行く



※膝や腰など関節疾患のある方は、運動を行っても問題がないかどうか必ずかかりつけ医に相談してから行いましょう。

大阪市福祉局高齢者施策部
地域包括ケア推進課 令和4年7月発行
電話：06-6208-9957 FAX：06-6202-6964