

とこはWeb通信『新型コロナウイルスを考える』

おうちでトレーニング ～生活機能を改善しよう～



常葉大学健康プロデュース学部
心身マネジメント学科 井口睦仁

チェック 

こんなことありませんか？ チェックしてみましょう！

- よくつまずく
- 歩くのが遅くなった

⇒実は！ これに当てはまる人はサルコペニアが
始まっているかもしれません。

将来寝たきりになる可能性もあります。

【サルコ】=筋肉 【ペニア】=減少

歳を重ねると筋肉が減ってきて、それに伴って筋力が低下したり歩くための機能が低下することを言います。

しかも！ 筋肉は40代以降 年に1%ずつ減っていきます！

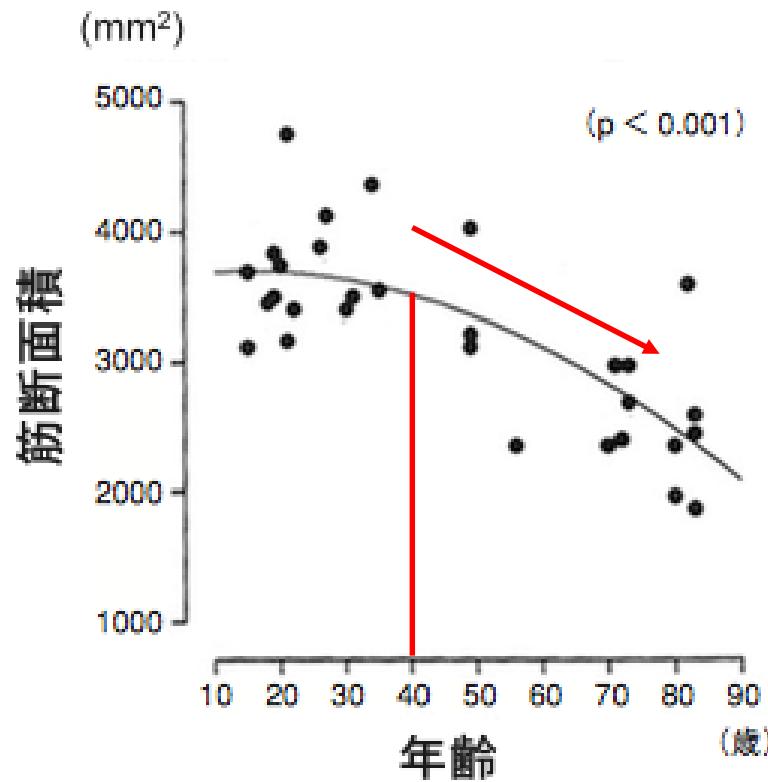
サルコペニアにならないためには、早いうちから

筋トレで筋肉をつけることが大切！

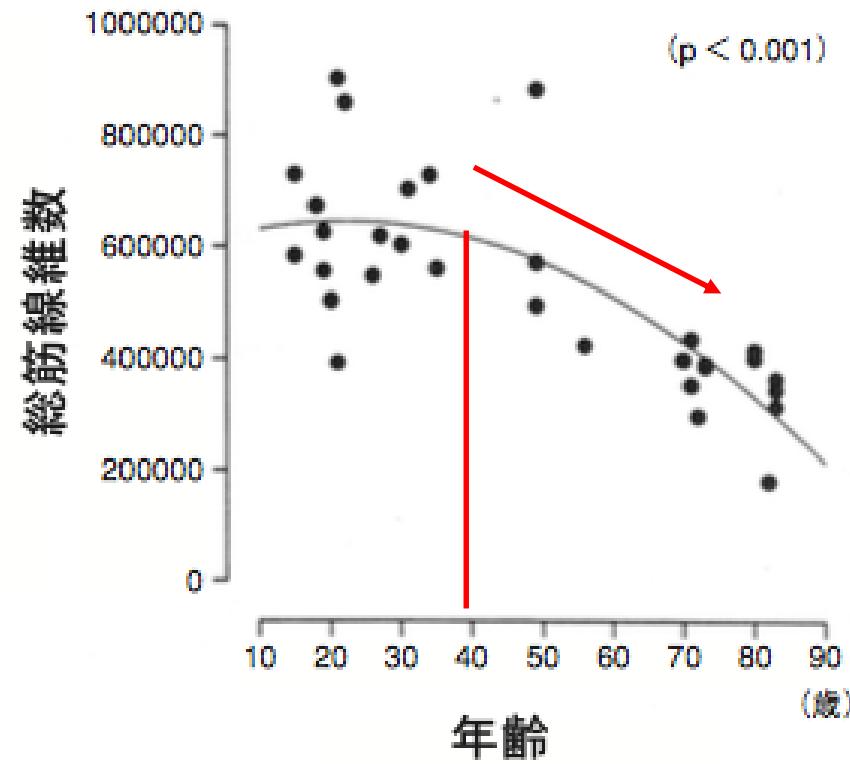


ナルコペニアは40歳から

(A)



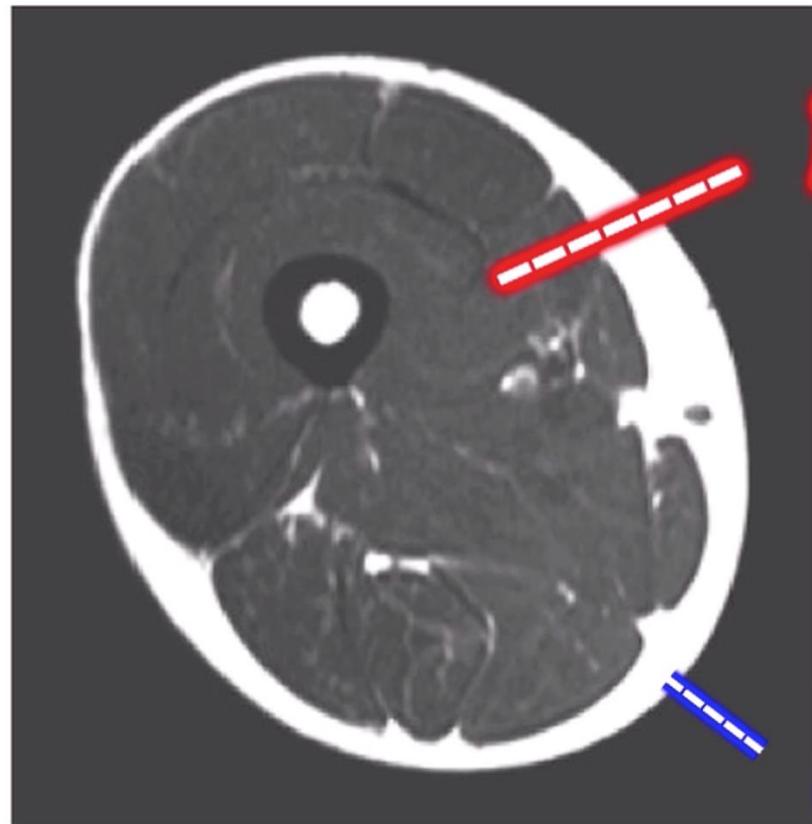
(B)



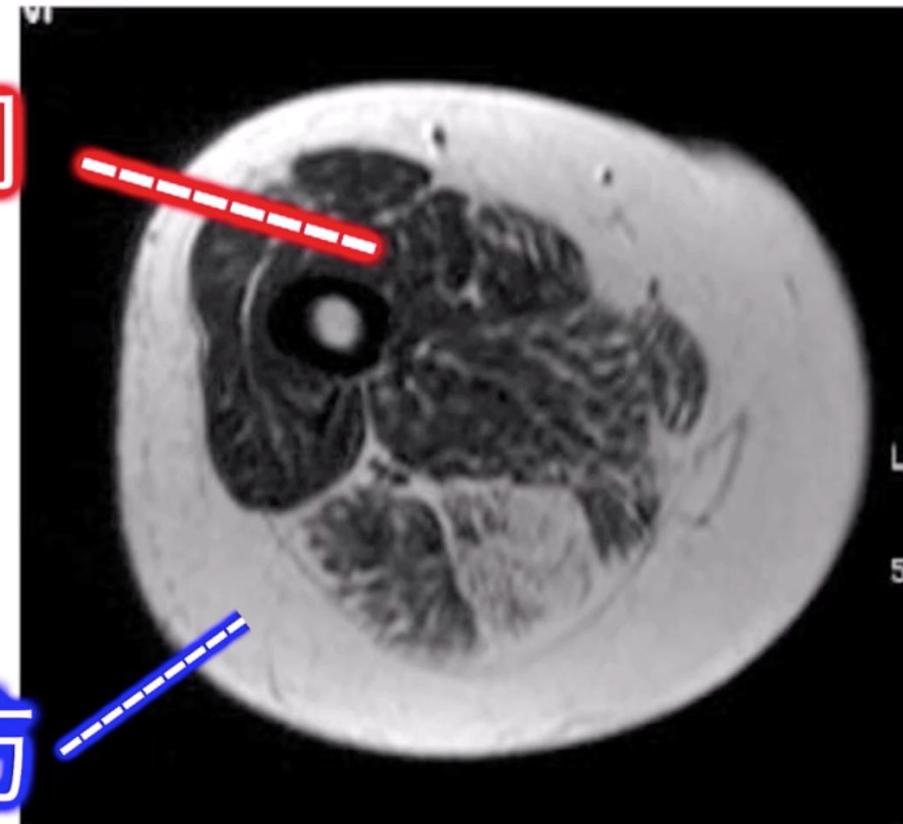
加齢に伴う筋断面積 (A) と総筋線維数 (B) の変化 Lexell et al., J Neurol Sci, 1988

大腿の断面

20歳代



70歳代



筋肉が減ると、身体に
様々な問題が……



自宅でできる簡単な運動で
サルコペニアを予防・改善しよう！

体力チェックをしてみましょう！

まず、目を開いて片足立ちで
できたら目を閉じて行います。
支持脚を変えて行います。



①

両手を
腰に！

③

上げた足が
床や軸足に
触れず、位置が
ずれないように

②

片足立ちで
30秒キープ！

お勧めの運動プログラム

有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うことで、
2つの運動の効果が期待できます。

筋トレを3種類、各筋トレの後に30秒の有酸素運動

【1】スクワット



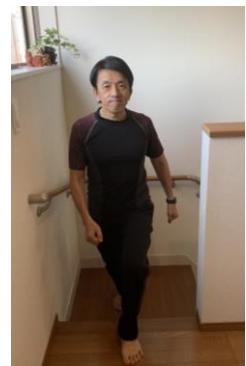
【2】腕立て伏せ



【3】プリエ



有酸素運動（踏み台昇降または足踏み）



有酸素運動（踏み台昇降または足踏み）



有酸素運動（踏み台昇降または足踏み）

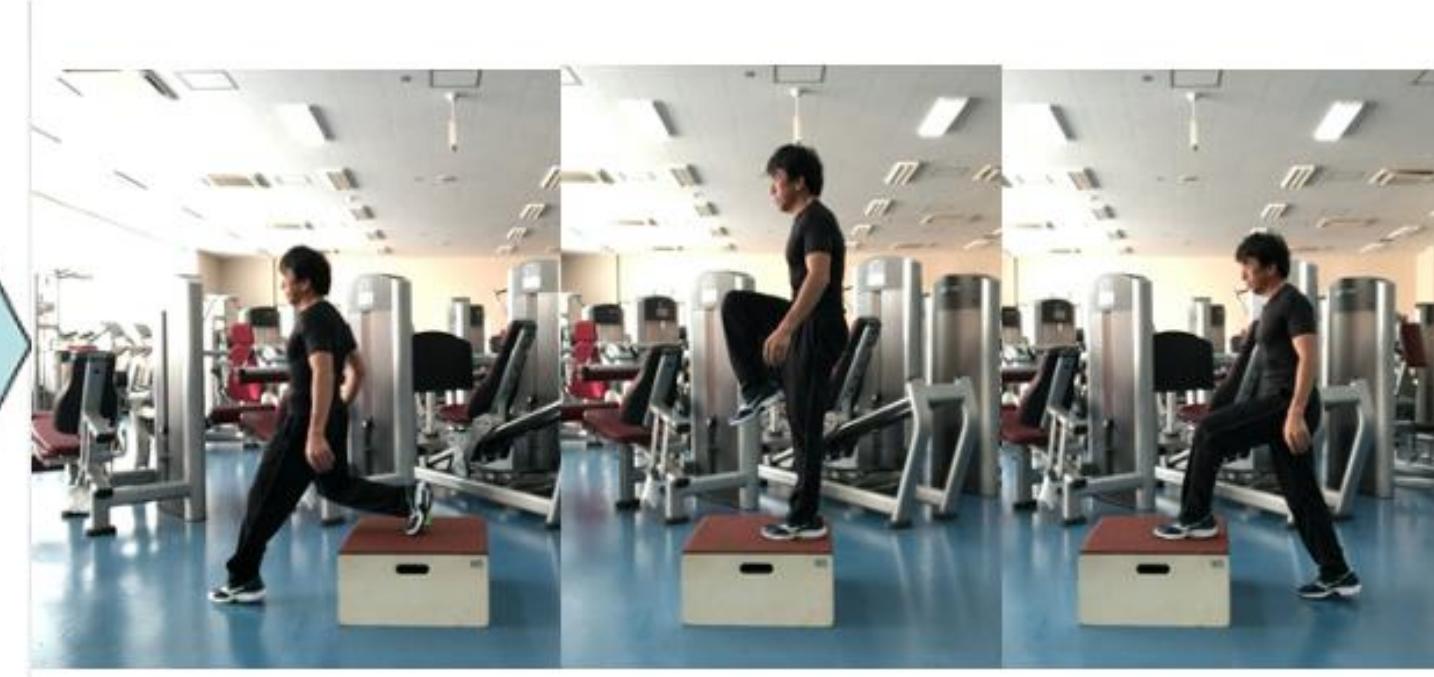
頑張れる方は生活機能を改善する運動 (歩く・昇降動作) に挑戦しましょう！



歩行



階段昇り



台に登り、台の上で腿を上げます。
降りる時は大きく踏み出します。

生活機能を改善する運動（拾い上げる動作）



真下の物を
拾う



ベントオーバー



3点タッチ



前方の物を
拾う



リーチランジ
大きく踏み出します。

片脚でバランスを取りながら、
3点をタッチします。

コロナ禍でステイホームをしていると身体活動量（生活活動+運動）が減少します。このことによって起こる様々な健康問題（エコノミークラス症候群、生活不活発病など…）に対し、これを予防あるいは、改善することを目的に考えた運動です。自宅の中でできる簡単な運動ですので、暮らしに取り入れて、サルコペニアの予防・改善に役立てて下さい！