

# News Letter

鍼灸・マッサージ きらりニュースレター



## 筋肉量低下は寿命を縮める!? 簡単トレーニングで筋力を高めよう!!

体の筋肉は長時間使わないと衰えてしまいます。1日寝たきりの状態していると、なんと3-5%も筋力が低下するそうです。筋肉量が減少して筋力が衰えてくると、「疲れやすくなった」「疲れが取れにくい」「肩こりがひどい」「なんでもないとこでつまずく」等のさまざまな不調があらわれてきます。毎日のトレーニングで筋力アップして、健康寿命を延ばしましょう。



## 生活習慣が左右する筋肉量

筋肉量は20歳頃をピークに加齢とともに減少し、70歳代では20歳代の4割程度に減少します。筋肉量は加齢とならんで生活習慣の影響も受けます。デスクワークや自動車に頼る生活習慣をしていると筋肉が急激に減ってしまうことがあります。研究では筋肉量と寿命の関係も明らかになってきており、筋力があるほど健康寿命が長くなります。「歩くのが遅くなった（横断歩道を渡りきれない）」「手すりにつかまらなると階段が上がれない」「ペットボトルのキャップを開けにくくなった」というのは要注意。ここでは、筋肉量を維持するための体操をご紹介します。

## 毎日15分!! 筋肉トレーニングをしよう!!



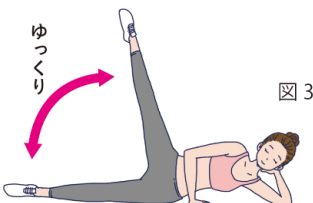
### ① アームレッグクロスレイズ

四つ這いの状態から、対角線上にある左右反対の片腕と片脚を持ち上げる。下ろす際も、手足を床につけずに繰り返す。(図1)



### ② あし上げ

片脚を伸ばした状態で、床面に対して垂直方向へ持ち上げる。脚が一番重く感じる高さまで上げる。



### ②-1 あし上げ=フロント

仰向けに寝た状態で脚を上げる。下ろす際も踵を床につけずに繰り返す。(図2)

### ②-2 あし上げ=サイド

横向きに寝た状態で脚を上げる。下ろす際も左右の足をつけずに繰り返す。(図3)

今日の  
雑学  
It's a Trivia!!

## 立冬 (りっとう)

二十四節気の一つ。立冬 (りっとう) は冬の始まり。西高東低の冬型の気圧配置で「木枯らし」が吹きます。栄養と休息を十分にとって冬を乗り越える準備をしましょう。2021年は11月7日~21日です。



賜はりし  
長命大事  
冬に入る  
阿部みどり女