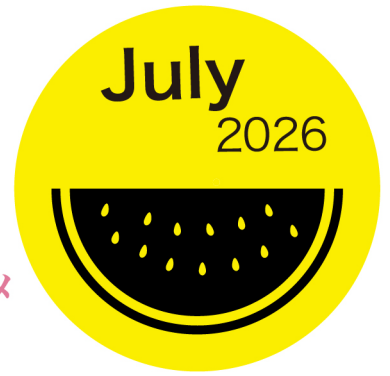


# News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター



## 筋肉に定年なし！自分を守る筋活のススメ

年齢を重ねると筋肉量は徐々に減少することが知られています。しかし、高齢者でも適切なトレーニングを行えば、筋肉を増やすことは可能です。

## 何歳からでも遅すぎることはない！

90歳前後の方でも筋肉が増えるという研究結果もあり、高強度のウエイトトレーニングは、筋力、筋肉サイズ、および移動能力の有意な向上をもたらすと結論付けられています。この研究では、174%の筋力向上(元の筋力の約2.7倍)が可能である

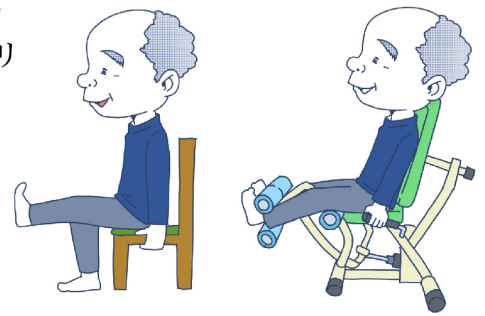
ことや、単に筋肉が太くなるだけでなく、歩行能力(移動性)が劇的に改善したことが報告されています。

## 筋肉をつけるメリット

筋肉量を維持・向上させることは、転倒予防、生活習慣病対策、痛みの軽減(関節への負担が減り、腰痛や膝痛を予防・改善する)、骨の強化などのメリットがあります。

## 高負荷で劇的な成果

研究では、主に「レッグエクステンション(膝を伸ばす運動)」が行われました。最大筋力の80%(かなりきつと感じる重さ)という高い負荷をかけることで、短期間で劇的な成果を出しています。ここでは、マシンがない自宅でも行える方法をご紹介します。



自宅の場合

マシンの場合

1 まず、安定した椅子に深く座り、両手で椅子の横を持ちます。

2 次に、片方の足を床と水平になるようにまっすぐ伸ばします。

つま先を上に向け、太ももの前側に力を入れて、伸ばした状態で  
3 1~2秒キープし、ゆっくり戻します。これを左右10回×2~3セットを目安に行います。

4 負荷をかける場合は、伸ばした状態のまま、その足をさらに上に上げます。下げる時は床まで下ろさず、一度、水平の位置で止めると負荷が上げられます。この時、猫背にならないように背中まっすぐの姿勢で行います。

さらに負荷をかけて行いたい場合は、足首におもりを付けるなどの方法もあります。週3回、8週間継続で効果が表れるとされます。

(無理のない範囲で行いましょう)



今日の雑学  
It's a Trivia!!

### 桐始結花

(きりはじめてはなをむすぶ)

暦の七十二候で大暑の初候。桐は不思議と夏の土用頃に既に翌年春に咲く花の蕾をつけます。蕾は柔毛に覆われ丸い鈴のよう。2026年は7月23日頃~27日

青桐の花  
鳴る如し  
川崎展宏