



NSTとは栄養サポートチームの略です。私達は、様々な医療職が力を合わせて患者さんの栄養状態やお身体の回復をお手伝いしているチームです。今回は、寄せられたご要望の中で特に多かった「いつでもどこでも無理なくできる運動」について掲載しました。健やかな暮らしのためにお役立て下さい。

知っておきたい！
活き活き元気の
秘訣

リクエスト企画！ 自宅でできる筋力低下予防のための運動

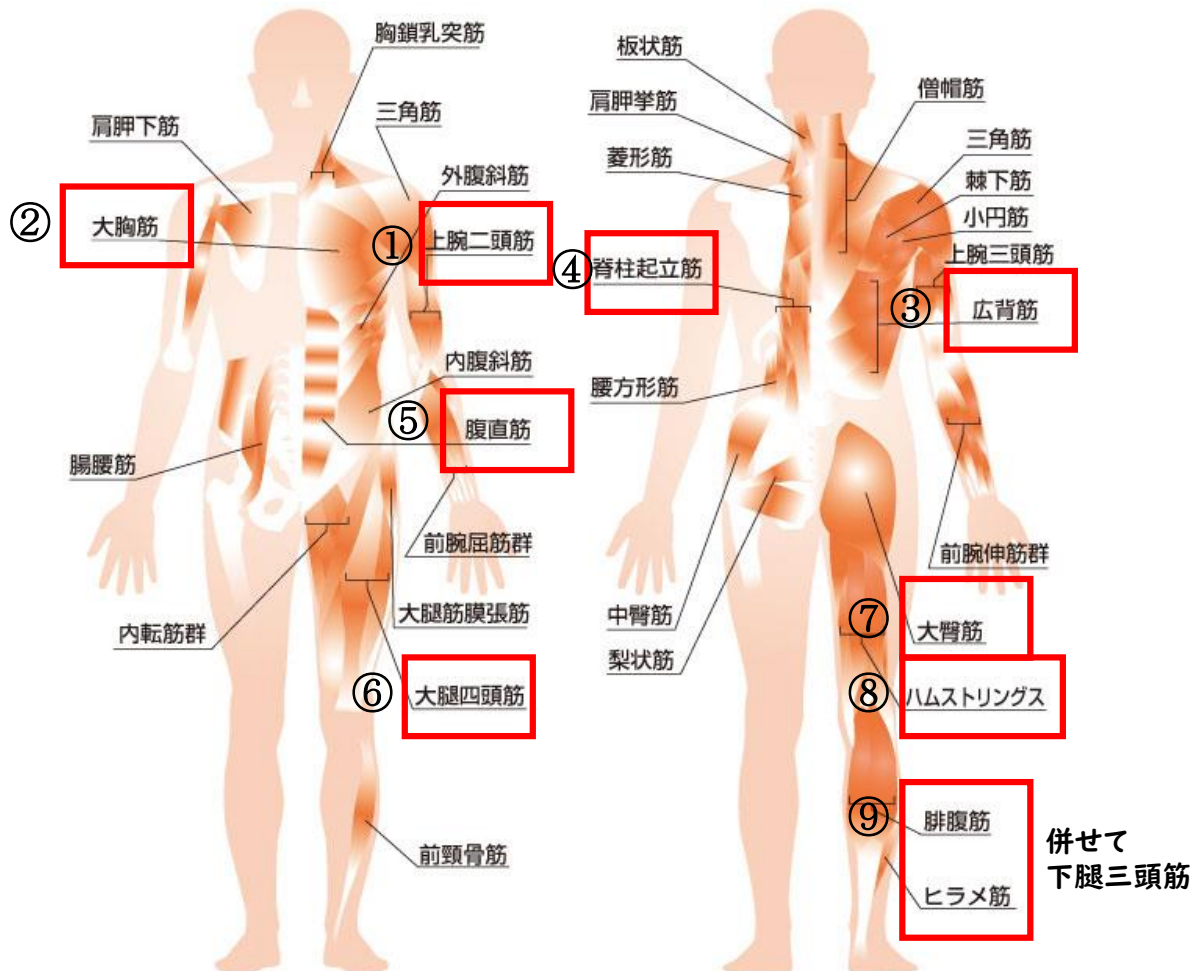
最近、サルコペニアやフレイルという言葉が世に浸透してきたような気がします。サルコペニアは筋肉量や筋力の低下による身体機能の低下を意味していて、フレイルはもう少し大きい枠組みとして身体機能のみならず、精神・心理的、社会的な衰弱や虚弱を意味しています。この状態に陥らないためには、諸悪の根源である「筋力低下」を予防することが重要です。

会津はこれから冬の時期を迎えるので、どうしても自宅にいる時間が長くなってしまいますよね。そうとくれば、自宅で行える運動で筋力低下を予防しましょう！ポイントは、体の中の大きい筋肉を使うことです。

具体的には、①上腕二頭筋、②大胸筋、③広背筋、④脊柱起立筋、⑤腹直筋、⑥大腿四頭筋、⑦大殿筋、⑧ハムストリングス、⑨下腿三頭筋などです。



聞いたことがある筋肉はありますか？写真を参考に各筋がどこにあるか確認してみましょう。





それぞれの運動を説明します



- ① 上腕二頭筋は水を入れた 500ml のペットボトルを重りとして手に持ち、肘を曲げます。
- ② 大胸筋はお祈りポーズで手を押し付け合います。
- ③ 広背筋は両肘をテーブルに押し付け、お尻を浮かせます。
- ④ 脊柱起立筋は①のペットボトルを利用して前ならえ姿勢からのバンザイ運動をします。
- ⑤ 腹直筋は仰向けの状態で息を吐きながら、おへそをみるように頭を持ち上げます。
- ⑥ 大腿四頭筋&⑦大殿筋は立った状態で膝を曲げ伸ばしするスクワットです。
- ⑧ ハムストリングスはうつ伏せ、もしくは立った状態で膝を曲げます。
- ⑨ 下腿三頭筋はふくらはぎなので、立った状態でのかかと上げ運動です。



①上腕二頭筋



②大胸筋



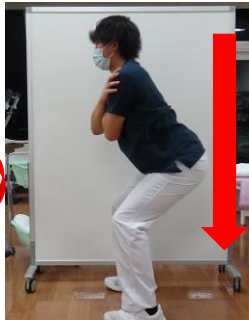
③広背筋



④脊柱起立筋



⑤腹直筋



⑥大腿四頭筋
⑦大殿筋



⑧ハムストリングス



⑨下腿三頭筋

これらの運動を 1~2 種類、回数は 10 回程度で、できるだけ**毎日行う**ことが重要です。
今日は①と②、明日は③と④、、、といった感じですね♪

あとは、**運動後45分以内にタンパク質を摂取する**ことが筋力増強に重要とされているので、
この時間内だとホットミルクのような乳製品などは摂取しやすいかもしれませんね。お肉やお魚、
大豆製品、卵なども良いタンパク質です。毎日の**運動と栄養で筋力低下を予防**していきましょう！

文責：リハビリテーション科 三浦

☆彡 栄養サポート外来のご案内 ☆彡 *事前に予約が必要です。窓口へご相談ください。

通院されている方の栄養状態の改善等に関するご相談は、毎週月曜日午後 3 時~外科 齋藤拓朗先生の**栄養サポート外来**で対応致します。患者さんのご病気や症状等に応じた栄養療法を多職種で検討・提案し少しでも早く栄養状態を改善し安心して自分らしい暮らしを続けていけるようお手伝いさせていただきます。