

“自分らしい”を見つける **ココロ** と **カラダ** の元気情報紙

ココカラ

台東区



令和2年2月発行 第6号

発行・編集：台東区 福祉部介護予防・地域支援課
〒110-8615 台東区東上野4-5-6

☎5246-1295 FAX 5246-1179

ホームページ：http://www.city.taito.lg.jp/

台東区 筋肉大特集!!

シニアの筋活!!



94歳! 体操教室が元気の秘訣!



▲みんなで毎回楽しく体操しています

筋肉大特集!!

なぜ、シニアこそ筋肉なのか?



定年後、健康のため
筋トレをはじめました



▲筋トレ仲間もできて楽しくやっています

シニア世代こそ、「筋トレ」が必要です!!

問合せ
介護予防・地域支援課
☎5246-1295

筋肉ってスゴイ!!

筋肉には、体を支えたり臓器を守るなどの働きがありますが、実は他にも、筋肉はこんなに良い働きがあります。

血糖値の上昇を抑えます

血液中の糖の多くは筋肉に貯めこまれます。しかし、筋肉が少なくなると、糖を貯めておく場所が少なくなり、血液の中の糖が増え糖尿病になるリスクが高くなります。



病気に強い体を作ります

筋肉は、体温を保つ働きがあります。筋肉量の減少は、低体温の原因となり、体の抵抗力も低下してしまいます。そして、風邪や肺炎、感染症などにかかりやすくなってしまいます。



水分を蓄えます

筋肉は脂肪より多くの水分を蓄えることができます。筋肉量を増やすと、体内の水分量が増え、脱水症状になりにくい体になります。



ひざ痛や腰痛を予防します

ひざ痛の原因として、太ももの前側の筋肉の衰えがあります。また腰痛の原因としては背筋・腹筋の衰えがあります。ひざ痛や腰痛の予防・改善に筋肉は大切です。



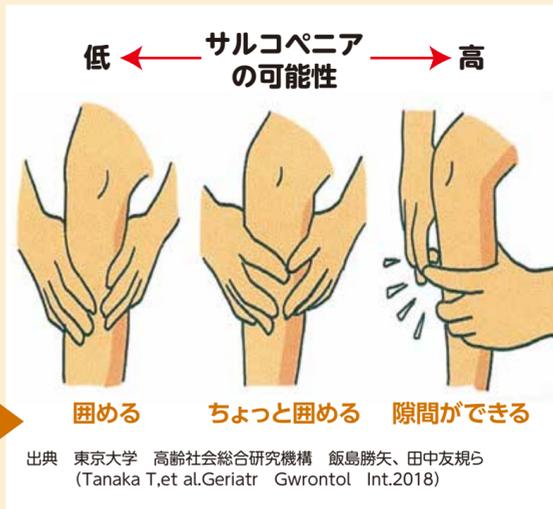
あなたの筋肉は、大丈夫?

～「サルコペニア」とは～

サルコペニアとは、**加齢に伴う骨格筋量および筋力の低下**をいいます。筋力が低下するとだんだん介護が近づいてきます。サルコペニアの予防・改善には、筋力トレーニングが有効です。適切なトレーニングを行うことで、年齢に関係なく筋肉を肥大させることができます。

【指輪っかテスト】サルコペニアの簡易指標です!

両手で自分のふくらはぎを囲んでみましょう。隙間ができてしまう方!サルコペニアの可能性が高いです!日常生活に筋力トレーニングを取り入れましょう!



筋肉の材料はたんぱく質です

おすすめメニュー 肉豆腐

1食あたり
・およそカロリー150Kcal ・たんぱく質15g

- 材料
- 豚肉細切れ 120g
 - 木綿豆腐 150g
 - 長ネギ 1/3本
 - つゆの素

●作り方

- ①材料を食べやすい大きさに切る
- ②お鍋に材料を入れ、つゆの素でお好みの味付けにして煮込む。
- ③沸騰シアクが出たらすくう
- ④豚肉に火が通ったら弱火で10分程度煮込む
- ⑤器に盛りつける。

※一度煮ますと味がぐっとしみ込みます。



お肉はお好みで牛肉もいいですよ。白菜やにんじん、きのこ類も入れるとgood!



やってみよう!マシントレーニング&自宅で筋トレ

トレーニングマシンを使った筋トレと、自宅でできる筋トレをご紹介します!

太ももの前側の筋肉を鍛える!

【レッグエクステンション】



足は腰幅に開き、パッドを足首の位置に調節する。

【自宅】



椅子に座り、太もも前面に力を入れて膝をゆっくり伸ばす。膝は伸ばしきらないようにする。



太もも前面に力を入れて、膝を伸ばしきる少し手前まで上げたら、またゆっくり元の位置に戻す。



背もたれと背中の中にクッションなどを挟むと腰の負担を少なくできます。

筋力トレーニングのポイント

- ①軽めの負荷でまずは10回から始めてみましょう!
- ②週2回くらいの頻度を目標に!
- ③動かしている筋肉を自分で触ってみて、筋肉の動きを感じてみましょう。
- ④トレーニング中は呼吸を止めないようにしましょう。

上野健康増進センターの会田です。



下半身全体を鍛える!

【レッグプレス】



足は腰幅に開き、両足はつま先を上向きに乗せ、平行にする。膝の角度は90度に曲げる。

【自宅】



足は肩幅に開き、つま先と膝はやや斜め外側に向ける。



膝が伸びきらない程度まで、ゆっくり脚を伸ばし、その後ゆっくり曲げて元の位置へ戻す。



背筋を伸ばしたまま、膝がつま先よりも前にならないように腰を落とすようにしていく。

背中を鍛える!

【シーテッドロウ】



背筋を伸ばし、両手を伸ばして前のバーを握る。

【自宅】



トレーニング用のバンド(チューブ)を両手で握る。背筋を伸ばし、足の裏から肘まで一直線になるよう、わきをしめて、肘を後ろに引いていく。



肩甲骨を寄せる意識で肘を後ろに引き、ゆっくり元の位置に戻す。

※市販のトレーニング専用のチューブをお使いください

〈区内でマシントレーニングができる場所の紹介〉

- ・上野・千束健康増進センター
- ・区民館 (台東一丁目、上野、金杉、谷中、浅草橋、寿、雷門)
- ・老人福祉センター
- ・生涯学習センター
- ・台東リバーサイドスポーツセンター



社会とのつながりはフレイル予防の第一歩

ボランティアなどの社会参加は、からだや心の健康につながります。さらに認知症の予防にも効果があるといわれています。あなたも身近な地域で活動をして健康長寿をめざしましょう。

富士小学校の学校安全ボランティア 伊藤さんを紹介します



●伊藤さんの一言

毎朝、富士小学校の正門で子供たちへの声かけ運動を行っています。小学校のPTAを行っていた頃から、18年間継続して活動しており、子供たちの成長を見守ることが私の元気の源です。

「学校安全ボランティア」の方々には、子供たちが、毎日・楽しく・安心して学校生活を送ることができるように、ご尽力をいただいています。活動内容は、おもに児童の登下校時に、通学路などで見守りや、パトロールを行い、子供たちの安全確保を図ることで。活動を始めようとお考えの方は、台東区内の各小学校にお申し出ください。

問合せ 台東区内各小学校・台東区教育委員会庶務課 ☎5246-1402

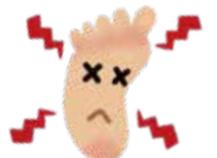
足元からいきいき生活

～健康の土台は足もとです～

足や爪は、体を支えるという大切な役割があります。足や爪に異常があると、足に力を入れて歩きづらくなり、転倒のリスクが高まります。そのため、足や爪のケア(フットケア)が大切です。

高齢者に多い足のトラブル

- ・白癬症(水虫)
- ・厚爪
- ・爪白癬
- ・足裏の角化や亀裂
- ・巻爪



足のトラブルを予防するため大切な3つのポイント

① 足を清潔にしよう!

よく泡立てた石鹸で、指の間、土踏まず、かかとを丁寧に洗います。爪と皮膚の間もしっかりと洗いましょう。



③ 足のマッサージをしよう!

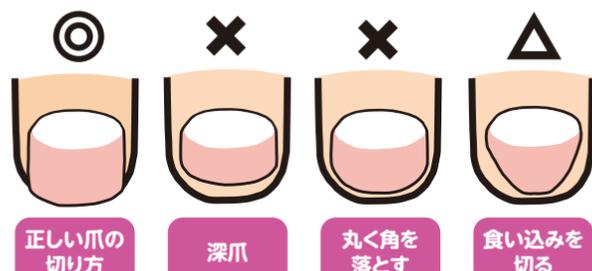
良い爪が作られるためには、足の血液やリンパの流れをよくすることが大切です。



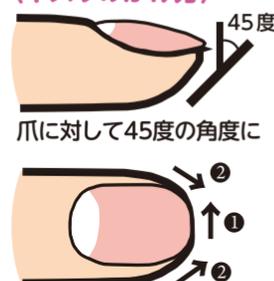
ゴルフボールなどでマッサージすると気持ちがいいですよ。

② 爪を正しく切ろう!

〈足の爪の切り方〉



〈ヤスリのかけ方〉



あまり両端を丸く削り落とさず、角を残しておく。

ポイント

角は四角く残します。白い部分が1mm程見えるように切りましょう!

注意: 爪が厚くなったり、かたくなっている場合や、重度の巻爪は、専門医(皮膚科医)に相談しましょう!