

Pinos Friend

ピノスフレンド

2017
4月号
APRIL
毎月発行の会報誌

筋力低下

インストラクター

松井 厚輔



年齢とともに衰える筋力ですが、トレーニングの仕方や生活習慣に気をつけるだけで維持・向上ができます。この機会に自身の体を見つめ直してみましょう。

筋力低下について

筋力のピークは20歳～30歳くらいまでで、30代後半から徐々に低下しはじめます。これは、筋肉の繊維数が40歳頃から減ってしまい筋委縮が起きるためといわれています。特に速筋繊維が委縮する事により瞬発的な動きが出来なくなり、60歳頃になると筋力を鍛えていないと生活にも支障がでできます。さらに、下半身の筋力が一番低下しやすいといわれており、筋力低下によって足が上がらず小さな段差でつまづいてしまって転倒、骨折、寝たきりといった状態になってしまいがちです。日頃からコツコツと出来る範囲で筋力を使う事が重要です。



サルコペニア

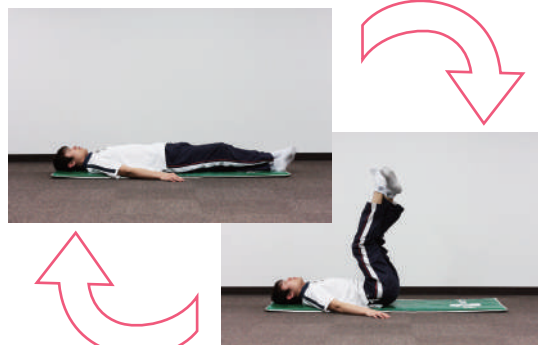
加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起ること」や歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、「身体機能の低下が起ること」を指します。サルコペニアは、加齢以外に明らかな原因がない一次性と加齢以外にも原因のある二次性に分類されます。QOL（生活の質）の向上によりこういった状態も防げますので、毎日コツコツ歩いたり、軽い運動を行うなどしていきましょう。

腸腰筋トレーニング

腸腰筋は、上半身と下半身をつなぐ筋肉でカラダの中心を支えて軸を安定させています。弱くなると姿勢が悪くなったり、歪みが起こる等しますので、しっかり鍛えましょう。

レッグレイズ(下腹部・腸腰筋)

- ①仰向けに寝て足をクロスさせます。
- ②下腹部の力を使って、お尻が少し浮くくらいまで持ちあげます。
- ③腰が反らない様に気を付け、10回2セットを目安に行いましょう。



筋力チェック

筋力を簡単に測れる方法として、握力測定があります。握力を測ることで年齢に対して、どれくらい筋力があるかを知ることが出来ます。ジムにて測定できますので、お気軽にお声掛けください。

4月のイベント

ボディチェック月間 第2弾 -握力測定-

筋力がどれくらいあるかを調べ、
運動メニューを見直していきましょう。

私服のままでOK!

マシジムへお気軽にお越しください!



私たちがサポートします!