



リハビリテーションだより 4月号

～運動を始めてみませんか？～

運動（筋トレ）をすることでどんな変化があるの？

- ・筋トレにより、筋力、身体機能および骨密度が改善し、高齢者では転倒や骨折リスクが低減します。
- ・筋トレを実施している群はしていない群と比較して、総死亡および心血管疾患、糖尿病、肺がん、の発症リスクが10-17%低い。¹⁾
という報告があります。

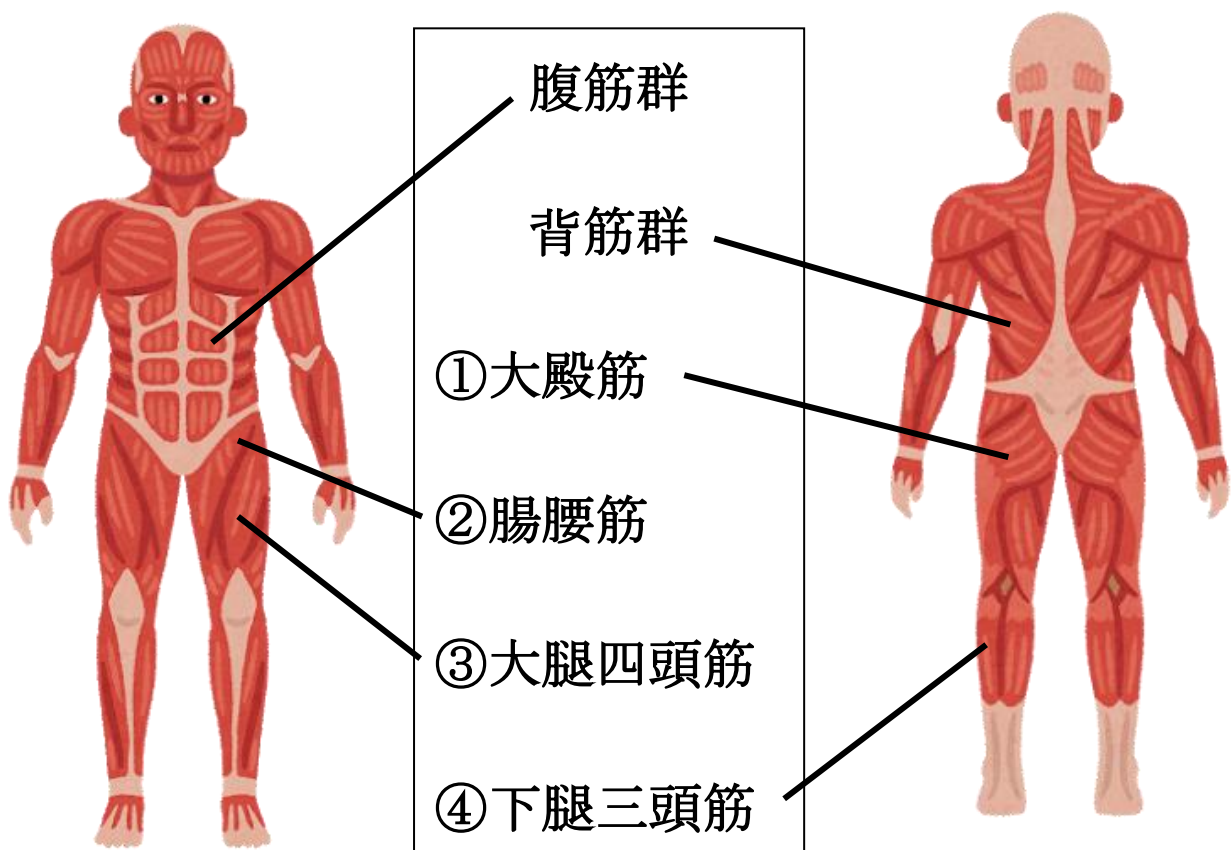


筋トレをすることは、**運動器機能の維持・増強**だけでなく、**生活習慣病の発症や死亡リスクの低減**につながります。

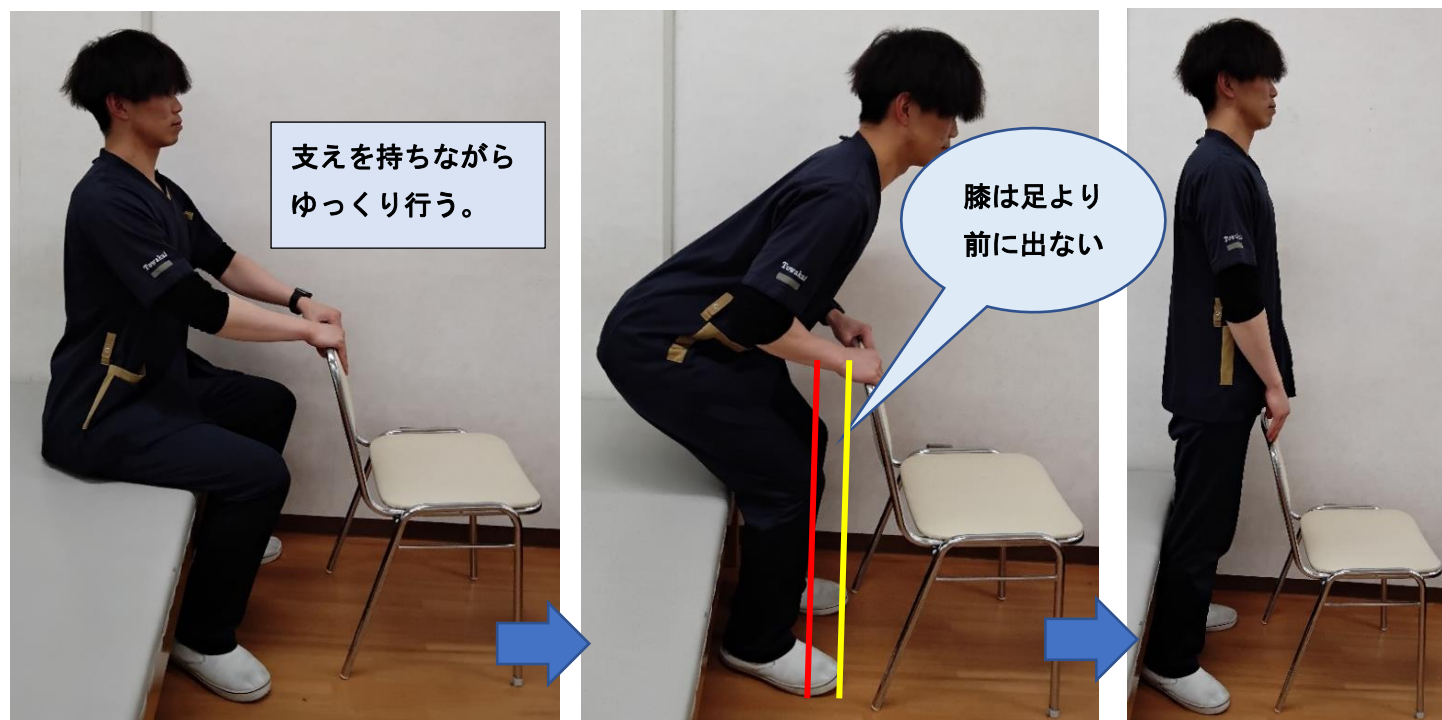
・どんな運動から始めると良いの？

立ったり歩いたり姿勢を維持したりといった日常動作の基盤となる筋肉（抗重力筋）が、QOL（Quality Of Life: 生活の質）に強い影響を与える筋肉²⁾といわれています。

そこで、今回は“抗重力筋”を中心とした運動をご紹介します。



①大殿筋③大腿四頭筋→立ち座り



②腸腰筋→足上げ



③大腿四頭筋→膝伸ばし



④下腿三頭筋→踵上げ



筋トレは成人と高齢者に対して週あたり2～3回実施することを推奨しています。¹⁾ 無理のない程度から運動を始めて、健康な新生活を送りましょう。

●参考文献

- 1) 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023
- 2) 厚生労働省 生活習慣予防のための健康情報サイト