

問題①の正解：たんぱく質 問題②の正解：大腰筋・大腿四頭筋

# かんたん体操をご紹介します

## 大腰筋スクワット

週3回以上をおすすめ!

①イスの背を持ち肩幅に足を開いてまっすぐ立つ

初級レベル 10回

上級レベル 20~30回



②ひざの高さまで腰を沈ませる

## 座りながらもも上げ

①イスに浅く腰掛けて背すじを伸ばす

初級レベル 1セット (左右5回ずつ)

上級レベル 2~3セット



②ひざをゆっくりと胸に近づけ、同時に上体をかがめる

久野譜也 (2017) 『100歳まで動ける体になる「筋リハ」幻冬舎』

私たちは「健幸アンバサダー」として、健康に関する正しい知識や運動の仕方を地域に伝え、地域の健康づくりに貢献しています。

スマートウェルネスコミュニティ協議会

Smart Wellness Ambassador 健幸アンバサダー

健幸アンバサダー通信 Vol.10

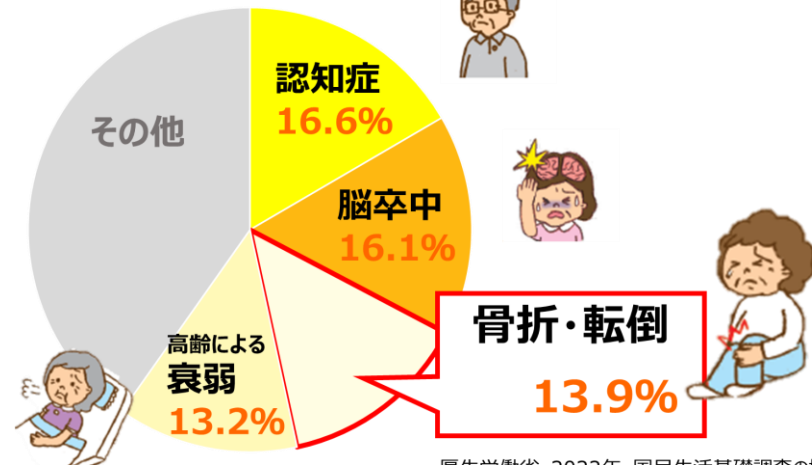
# いきいきカラダ習慣!

いきいきのためには、寝たきり予防!

寝たきりなど不健康期間 (介護や介助を必要とする期間) ▼



寝たきりなど要介護になる要因 ▼



厚生労働省 e-ヘルスネット「健康寿命」

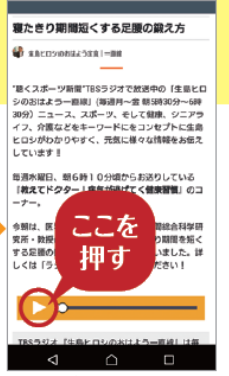


さらに音声で聴ける! 専門家の先生が教える「寝たきり予防策」

スマホならカンタン!

- QRコードを読み込む
  - iPhoneの方: カメラを起動する
  - Androidの方: QRコード(バーコード)リーダーを起動する
  - ※必要に応じて、QRコードリーダーアプリ(無料)をインストールしてください
- Google音声検索を使う
  - マイクのマークをタッチ
  - ※iPhoneの方は、Googleアプリ(無料)をインストールすれば使えます

QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です



あなたは大丈夫?

### 転倒のしやすさチェック

- つまづきやすくなった
- よろけるようになった
- 歩幅が狭くなった
- 歩くスピードが落ちてきた

60代から  
転ぶことが  
増える!

これらは、足が上がらなくなってきた証拠。  
転倒しやすいサインです!

つまづく、よろける

転倒

骨折

寝たきり・要介護

とくに、女性は閉経後に骨が弱くなるから要注意!

久野譜也 (2017) 『100歳まで動ける体になる「筋リハ」』幻冬舎.

女性は「転倒骨折」から寝たきりになるリスクが  
男性の**約3倍**高い!



厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成25年)より算出

だからこそ、  
転ばないカラダづくりが必要です!

そのためには?

食事

+

運動

### 食事

問題① 転倒骨折の予防につながる栄養素は?

正解は……

Tieland M et al, J Am Med Dir Assoc, 2012; 13: 720-726

## かんたんレシピをご紹介します!

### アルブミンは栄養状態の指標

たんぱく質は筋肉や血管、免疫細胞などの機能に不可欠な成分で、摂取が少ないと血中のアルブミン値が下がる。要介護の高齢者にはアルブミン値の低下がみられやすい。アルブミン値を下げないために、人体に欠かせない必須アミノ酸が含まれる肉を意識的に食べることが重要。

久野譜也(2014)『寝たきり老人になりたくないなら大腰筋を鍛えなさい』飛鳥新社.



1日3食、たんぱく質を食べよう

ビタミンB1は  
エネルギー代謝に必要!!



### 豚肉の 照り焼き

カロリー: 241 kcal  
糖質: 2.9g  
たんぱく質: 20g

豚もも肉 100g の場合

※数値は文部科学省「食品成分データベース」をもとに算出

- ①豚もも肉をしょうゆ、みりん(各小さじ1)に5分程度つけこんで下味をつける。
- ②トースターにクッキングシートを敷き、①を並べて焼く。

### 運動

問題② 転倒骨折の予防につながる運動は?

正解は……

筋・

筋を鍛える運動

久野譜也 (2017) 『100歳まで動ける体になる「筋リハ」』幻冬舎.