



健幸を支える驚きの効果 カギは筋トレ！

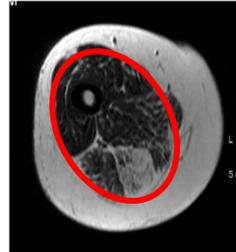
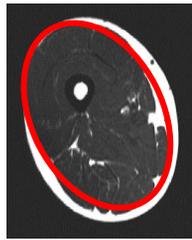
まずはチェック

- よくつまずく
- 歩くのが遅くなった

当てはまる人は、
筋肉が減少している可能性が！

何もしないと40歳代以降、筋肉は 年に1%ずつ減少 してしまいます

20歳代の筋肉



70歳代の筋肉

【太腿の横断CT画像】
赤丸で囲った黒い部分⇒筋肉
周囲の白い部分⇒皮下脂肪

筑波大学久野研究室

筋トレは 筋肉をつけるだけの運動だと思いませんか？



筋肉を鍛えると

⇒ **マイオカイン** ※

が安定的に分泌される

- ・ 認知機能を改善
- ・ 大腸がんを抑制
- ・ 動脈硬化や
糖尿病を防ぐ など

※マイオカイン：筋肉から分泌されるホルモンの総称。
現在、30種類以上が発見されており、病気を防ぐ働きが明らかになっているものもあります。

筋トレは習慣化することが大切！

目指せ！週に3日！

3か月継続できると習慣化されて

継続率が
高くなる！

3週間後

立ち上がる時
「よいしょ」と
言わなくなった

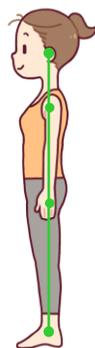


3か月後

“体力年齢”が
若返った！！



今日から実践できる！ お手軽筋トレでマイオカインを活性化



基本ルール

- ① ゆっくり行う
- ② 呼吸を止めない
- ③ 鍛える筋肉を意識する

基本姿勢

耳、肩、腰、くるぶしは一直線。
鏡でチェックしたり、背中を壁に当てて立ったり、
基本姿勢を覚えてから筋トレをしましょう。

目指せ！

1日に3種類
10回×3セット！

まずは週に3日を
3週間続けてみよう

※年齢・性別に応じて
無理のない範囲で行ってください

1 スクワット 両足を肩幅より少し広めに開け、まっすぐに立つ

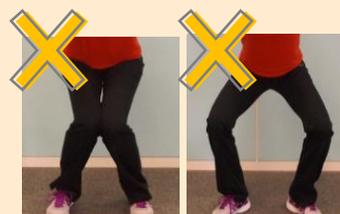


- ① 両手を肩の高さで前に伸ばす



つま先と膝は同じ位置

- ② 股関節から曲げようにしてゆっくり4秒かけておしりを下に落とす



- ③ ゆっくり4秒かけて①に戻る

注意！
内股、ガニ股にならないように！

2 机を使った腕立て伏せ 脚を閉じ、手を肩幅に広げ、机のへりを持つ。 ※机が固定された安全な状態で行いましょう



- ① そのままの姿勢で、体をゆっくり4秒かけて降ろす



- ② ゆっくり4秒かけて体を押し上げる

3 背中筋の筋トレ



- ① あごを少し上げ、姿勢をまっすぐにし、両腕は写真のように上げる



- ② 4秒かけて肩甲骨を寄せるように、両肘を下げきる



- ③ 4秒かけてゆっくり元の姿勢に戻す

発行：スマートウエルネスコミュニティ協議会 協賛：三井不動産・カーブスジャパン



本資料は、スマートウエルネスコミュニティ (SWC) 協議会が認証しています。

公式SNSで 健幸情報 発信中

