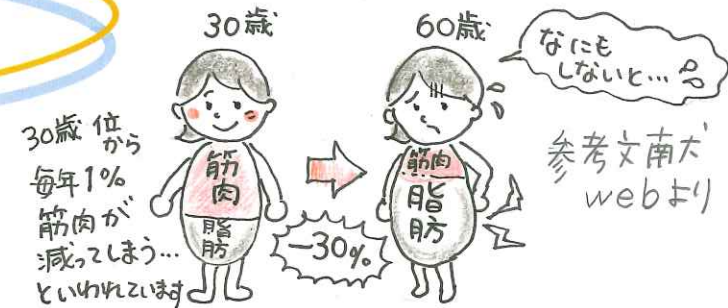


今回のテーマは
足元の不安なあなたに...

〒244-0811 戸塚区上柏尾町244番地 TEL:045-828-1251
NPO 法人ワーカーズ・コレクティブまいそる 発行責任者: 福島 正子



筋力アップ!!

筋力(体力)が落ちたなあ~と思うことはありませんか?

★ 筋肉が落ちる原因は?
↓
加齢・病気・栄養不足
活動量の不足
↳ 筋肉を動かさないと筋肉量減少

★ 筋力が低下すると...
↓
つまづきやすい・疲れやすい
立ち上がる時手をつく
ペットボトルが開けづらい
立ちっ放しがつらい
猫背が楽・足がむくむ

★ 筋肉をつけるとこんな効果が!!
↓
疲れにくい・血糖値改善
姿勢がよくなる・冷えやむくみ改善
夏バテしない・免疫カアップ
基礎代謝アップ・太りにくい
肩こり・むぎ腰の痛みの改善
↳ 筋肉は天然のコルセット!

そこで、筋力(体力)をつけるためには!!

① 適度な運動と睡眠

「健康かわら版」Vol.15 血流・筋力アップで「認知症予防」で紹介しました運動を参考にしましょう
(なんと認知症予防の効果もあります!!
ご希望の方は Vol.15のコピーをお渡します)

運動をすると疲れます。回復するためには十分な睡眠を取ること大事です



花りんのちよこ体操も有効です

花りんでは今後 握力計を利用した筋力チェックを予定しています (希望者対象)

② 質のいいバランスのとれた食事

- ※ 食事制限されている方は 主治医の先生とご相談下さい
- ※ 筋肉は何歳からでもつけ直すことができます!!
- にはタンパク質が大事!
- 高齢者の必要な1日のタンパク量は
《 50kgの人... 50g ~ 60g 》
 - タンパク質には2種類あります
《動物性》 ← 《植物性》
- | | | | |
|---------------|------------------|---------------------------------------|--------------|
| 卵 1コ 6g | 牛乳 コップ1杯 6g | 豆腐 半丁 12g | 納豆 1パック 6g |
| | | | |
| 手の平半分肉 16~20g | 手の平4分の3の魚 16~20g | えー!! 野菜にもタンパク質が...
ブロッコリー 1/4房で 4g | きなこ 大さじ1杯 3g |
| | | | |

朝・昼・晩、まずはタンパク質を何かひとつ取ることができて、後は野菜・糖質(ごはん・パン・めん類)を取りましょう。果物も1日1品あるといいですね。

たんぱく質の多い食事



編集後記
ブロッコリーは野菜の中でタンパク質が多いそうです。痛らず色々な食材を楽しみましょうね(ひらた)