筋肉・筋力をつけて【動きやすい】【太りにくい】身体をつくりましょう

～　自宅でもできる、筋力をアップする方法　～

＜筋肉（骨格筋）の役割＞

筋肉がきちんと使えていないと
猫背やお腹ぽっこりに・・・

立ち上がりや歩行など
動作が楽になります

姿勢を保持する

糖を取り込む

身体を動かす

***熱を作り、
体温を維持する***

筋肉が少ないと
冷え症に・・・

いざという「病気」の
ときに働きます！

免疫力アップ

○運動すると、インスリン（※）に頼らなくても、糖を取り込むことができる
○運動すると、
インスリンの効きが よくなる
○筋肉が増えると、
糖をたくさん取り込む ことができる
↓
血糖値が下がる

※インスリンは血糖値を下げる唯一のホルモンです。インスリンの生産量は年齢と共に少なくなります。

＜筋肉を増やす運動＞

筋肉、筋力を増やすには、鍛えたい筋肉に直接負荷をかける運動が効果的です。
何回か繰り返し行った後、鍛えたい筋肉が「ややきつい」と感じるくらいが
個人にあった適切な回数です。

膝を
伸ばす

膝を伸ばして、10～20数えたらおろします。
余裕のある方は、イスに浅く腰掛けて行ってみましょう。

太ももの前面の筋肉が鍛えられ、
立ち座りが楽になります。
膝痛の改善予防にも効果があります。

つま先
立ち

ゆっくりかかとをあげて、つま先立ちになり、
ゆっくりおろします。

第二の心臓と言われるふくらはぎの筋肉が
鍛えられます。
歯磨きや台所仕事をしながら、意識して
行ってみましょう。