

足が細いって、いいこと？

寝たきりの一歩手前、 サルコペニアをご存知ですか？

高齢になり、栄養や運動が不足した生活が続くと、筋肉の量が減り、体が衰えてしまいます。この状態をサルコペニアといいます。サルコペニアの状態になると、立ち座りや歩くのが大変になるなど、寝たきりに近づいていく心配があります。

\ チェックしてみましょう。 /

サルコペニアには足が細くなるなどの特徴があります。
「自分だけは大丈夫」と過信せず、次の3つのチェックで確認してみましょう。

- ふくらはぎの一番太いところを、親指と人差し指で、輪をつくって囲むとスキマができる。



- 固いペットボトルの蓋が開けられない。



- 片側二車線の広い横断歩道を青信号のうちに渡りきれない。

当てはまるものがあれば、次のページを参考に、生活を見直してみましょう。



[サルコペニアにならないために。]

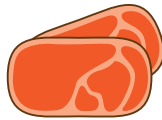
シニア世代は生活の中で「**栄養補給**」と「**運動**」に積極的に取り組みましょう。

栄養補給

赤みの肉や魚、乳製品など。

タンパク質を摂りましょう。

バランスの良い食事を心がけて、必要な栄養素を毎日取り入れることが基本です。中でもタンパク質は筋肉など、体の組織をつくるために不可欠です。



赤身肉



魚



牛乳

運動

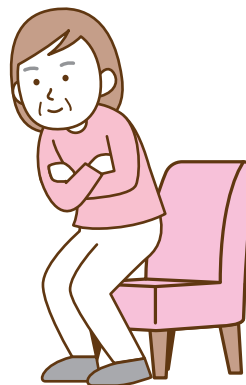
ムリなく続けるコツ。

『ながら運動』をしましょう。

●テレビを見ながら

テレビCM1本が終わる間、お尻をイスから浮かせた状態でキープする。

※テレビCM1本は15秒程度



●レンジでチン♪を待ちながら

電子レンジを使ったり、お湯を沸かしている間に、流し台につかまってかかと上げを**30回**ほど繰り返す。

