

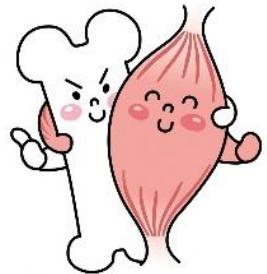
# けんこう仙北通信

## 今月のテーマ

骨と筋肉を育てて動ける体をキープ！

### ○なぜ「育てる」ことが大切なの？

・骨と筋肉は年齢とともに少しずつ減っていきます。しかし、動かすことで強く保つことができます。動ける体を守ることは、転倒や骨折を防ぐだけでなく、いつまでも自分らしく暮らすための力になります。



### ○今からできる運動習慣

#### ①骨に刺激を与える運動

##### ●早歩きウォーキング(20~30分 週3~5回)

背筋を伸ばし、腕をしっかり振って歩く

普段より少し早いペースを意識

⇒体重がしっかりかかり骨に刺激が伝わりやすいです。姿勢が前かがみにならないように注意しましょう。膝や腰に痛みがある日は無理をせず、靴はクッション性のあるものを見つめましょう。



##### ●階段の上り下り(5~10分)

1段ずつ丁寧に踏み込み、太ももで体を持ち上げるように意識

⇒太ももの骨に刺激が入ります。手すりに軽く手を添えて安全を確保。下りは膝に負担がかかるため痛みがある場合は上りを中心にしましょう。

#### ②骨を強くする筋トレ

##### ●スクワット(10回 2~3セット)

足を肩幅より少し広げて開く

背筋を伸ばしたまま、お尻を後ろに突き出しながら5秒かけてしゃがみ5秒かけて立ち上がる⇒太もも、お尻の筋肉を強化して歩行力をアップします。背中は丸まらないようにし、膝がつま先より出ないようにしましょう。

##### ●かかと上げ(15~20回 2セット)

椅子の背もたれなどに手を添えて、かかとをゆっくりと上げ下げ

⇒ふくらはぎを鍛えて足首まわりの骨を強くし、バランス力も向上します。反動を使わずにゆっくり上下しましょう。



### ○続けるコツ

「頑張る」よりも「毎日ちょっと」が大切です。朝の支度ついでに、夜のテレビの前の習慣に、カレンダーにチェックを入れると達成感アップします！家族や友人と一緒にやると長続きします。

### ○骨と筋肉をサポートする栄養も忘れずに

栄養素	主な食品	効果ポイント
カルシウム	牛乳・小魚・小松菜	骨の材料に
ビタミンD	鮭・きのこ	カルシウムの吸収を助ける
ビタミンK	納豆・緑黄色野菜・海藻	骨を丈夫にする
たんぱく質	肉・魚・卵・豆腐	筋肉の材料に

食事+運動で「育てる力」がアップします！骨と筋肉は一生のパートナー。少しの運動でも積み重ねが“未来の自分”を守ります。今日からできることをひとつ始めてみましょう。