

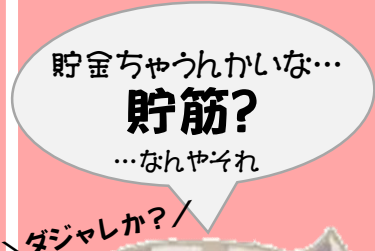
# たわらもと 健幸通信

No. 4



皆さん！朗報です。

使えば貯まる？チャキンの話



「線路は続くよどこまでも」の歌に合わせて歌ってね。

貯筋のテーマ

みんなので伸ばそう

健康寿命

使えばなくなる

お金の貯金

使って貯めよう

老後の貯筋

老後に備えて

貯金と貯筋

ポッポー

コケたら最後… 自信喪失…

# ショック!

このままでは…  
あかん気がする…

**要介護…**  
俺が…

**介護が必要になった主な原因**

骨折・転倒・衰弱 25%

認知症 18%

脳卒中 16%

その他疾患 18%

その他 23%

この25%の人は、運動による体力づくりをしていれば、要介護状態を予防出来たのでは…という調査結果が出ています。

これ見てよ!

公益財団法人 健康・体力づくり事業財団  
「貯筋運動による地域の介護予防事業に資する調査研究事業報告書」より

**虎の巻** 使うことで**筋肉は貯まる**のであ～る

貯筋ある **コツコツ貯筋派**

必要ないから **NO貯筋派**

寝たきりライン

2週間の入院

退院後に差が出ます!

貯筋しててよかったね

寝たきりゾーン

Down

**要介護**

年齢

公益財団法人 健康・体力づくり事業財団

**だから! Let's 貯筋!**

**虎の巻** おすすめ其の巻 **インターバル速歩**

チャリン

**ゆっくり歩き3分間** **速歩3分間**

背筋を伸ばしてリラックス

5回繰り返す

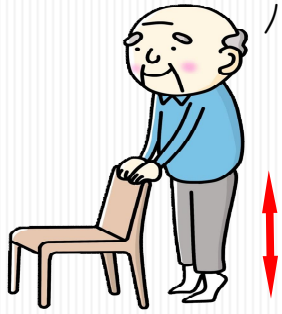
歩幅を大きく、腕をしっかり振って歩く (息が弾む程度に)

え? …カコン…!

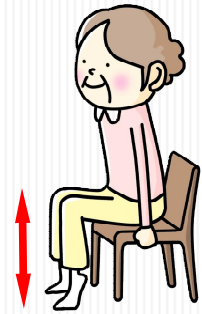
**1日30分×週4回=120分/週**  
(1セット6分ずつ、時間を空けて歩いてもOK)

# おすすめ其の式 椅子体操

すね・ふくらはぎの筋肉を貯筋！  
バランス能力向上・血流改善！



つま先立ち



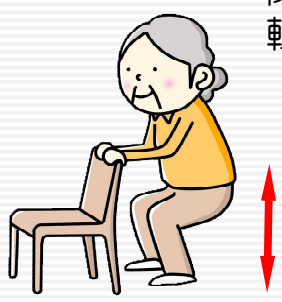
後ろ太もも・股関節周りの筋肉を貯筋！  
転倒予防で立ち上がりスムーズに！



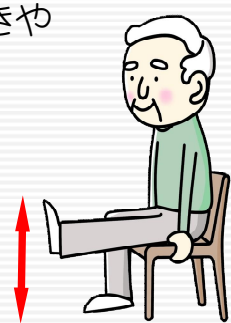
後ろけりだし



太もも・おしりの筋肉を貯筋！  
関節の可動域が上がりつまづきや  
転倒予防に！



スクワット



身体機能の維持・改善  
関節痛の軽減に

生活の質の向上  
睡眠の質向上！  
認知機能アップ！

生活習慣病の予防・改善  
血圧・血糖値の安定

筋力・持久力 アップ！  
転倒防止に

筋肉は  
裏切らない！  
...やね♡



よし！  
できることから  
コツコツ！

