

何歳になっても自分の足でしっかり歩くために

いくつになっても自分の足でしっかり歩くためには、下肢の筋力が必要です。しかし、筋力とは25歳をピークに年を重ねる度に少しずつ衰えていくと言われています。

では、筋力を維持・向上するためには、どうすればいいのでしょうか？
筋力を維持・向上するためには、

① 栄養のあるバランスのとれた食事を3食しっかりと取ること



② 筋力トレーニングを毎日行うことが重要になってきます。



従来、食事を3食しっかりと取り日常生活を過ごしていれば、筋力は維持できると考えられてきました。しかし、最近の研究によると食事だけでは筋力の維持は難しく、食事+筋力トレーニングによって筋力を維持・向上できることがわかってきたのです。

そこで、いくつになっても自分の足でしっかり歩いていただくための簡単な筋力トレーニングの一例を紹介します。

1. 椅子に腰掛けた状態から、立ち上がり、再び椅子に腰掛ける。

この立ち上がりの運動を1日20回。

2. 椅子に深く座り、片足ずつゆっくり伸ばしていき、ゆっくり下ろします。

この運動を片足ずつ交互に行い、1日100回。

運動の回数は1日のトータルの回数で、例えば、1の運動であれば、朝10回、昼10回、合計して1日のうちに20回になるように運動してもいいです。



しっかり食べて適度に運動して、いつまでも自分の足でしっかり歩きたいものです。