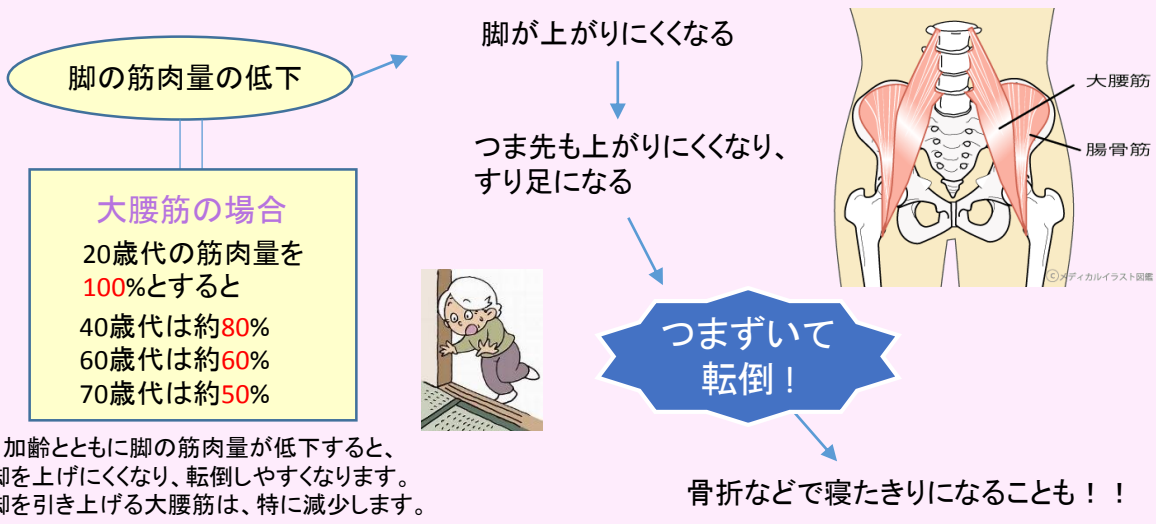


暑い時期に運動を継続するのは、そう簡単なものではありません。暑さゆえにかなりの体力を消耗してしまいます。その一方で、寒い時期にはゆっくりと身体を温めながら運動が行えるため運動習慣のない人でも続けることができます。これまで運動習慣がなかった人もぜひこの時期から生活に取り入れてみてください。

足の筋トレが転倒を予防する!

年を重ねるにつれ、転倒しやすいことはよく知られています。加齢によって視力が低下すること、バランス感覚が鈍くなること、足の筋力が低下することが関係していますが、視力やバランス感覚を改善することは困難です。しかし筋力は、何歳になってもトレーニングによってある程度取り戻すことができます。そのため、転倒予防には足の筋トレが欠かせないのです。老化は脚からといわれるように、特に衰えやすいのが足の筋肉です。平成16年の国民生活基礎調査によると、介護や支援が必要になった原因の第3位は、骨折・転倒となっています。



転倒予防に特に大切なのは「大腰筋」の強化です。大腰筋とは、上半身と下半身をつなぐ筋肉で、脚を引き上げる働きをしています。つまり歩くときに重要な働きをしています。また、大腰筋は上半身を支える働きもしているため、大腰筋を鍛えると、徐々に姿勢もよくなります。

筋トレを効果的に行うための6か条

- 生活に取り入れて毎日続ける
- 呼吸は止めずに行う
- 鍛える部分、伸ばす部分を意識する
- ゆっくりと動かす
- 体調が悪いときは行わない
- 持病がある人はまず担当医に相談する

自宅でできる筋力トレーニング

- 1 体操すわり(足は開いてOK)で、背筋を伸ばしてからガクッと力を抜いて猫背にします。
- 2 手はひざから離し、上体を後ろにゆっくり倒して、起こします。

例えば...

- テレビのCM中
- 寝る前の布団の上
- 孫と遊びながら



ウォーキング筋トレ



効率よく大腰筋を鍛える

ウォーキングには、持久力を高め肥満を予防するなど、様々な効果があります。しかし、ただ歩くだけでは脚をしっかりと上げるための筋肉はあまり鍛えられません。そこで、効率よく筋肉を鍛える動きをウォーキングに加えたのが「ウォーキング筋トレ」です。

- ① もも上げウォーキング
太ももと地面が平行になるくらいまで脚を上げて、歩く。
- ② 大またウォーキング
通常よりも大またで歩く。このとき、脚を大きく一歩出したあと、出した方の脚のひざを一度伸ばしてから、もう片方の脚を大きく一歩を出す。
- ③ かかと上げウォーキング
かかとをお尻につけるつもりで、足を後ろに蹴り上げながら歩く。
- ④ お尻落としウォーキング
足をそろえて立ち、左脚を後ろへ大きく引く。右ひざを曲げてお尻を下げてから、もとの姿勢に戻る。
- ⑤ つま先上げウォーキング
足をそろえて立ち、片方の足を少し前に出す。出した足のかかとを地面につけたままつま先を上げ下げする。

10~20分間のウォーキングに一種類の筋トレを摂り入れるウォーキング筋トレは、筋肉や関節にかかる負担が大きく、連続して行くと、ひざを傷めるなどの原因にもなります。自分の筋力や体力に合わせて行いましょう。ボールを用いたノルディックウォーキングもおすすめです。滑りやすい所や段差がある所は注意してくださいね。



適度な運動とバランスの良い食事で健康な身体を



健康を維持するためには、運動だけでなく、炭水化物・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラルの5大栄養素を1日3回の食事からバランスよく摂ることが大切です。

特に、骨を強くするカルシウムや筋肉を強くするたんぱく質を食事から摂取し、丈夫な身体を作りましょう!

カルシウムの多い食品

牛乳、スキムミルク、小松菜、小魚

たんぱく質の多い食品

魚、肉、卵、乳製品、大豆製品

じゃがいも餅のみたらし



お米の餅よりも歯切れがよくて、安心していただくことができます! スキムミルクを入れることでカルシウムが摂れて骨を丈夫にしますよ。

<材料>(2人分)

- じゃがいも...大1個
- 白玉粉...150g
- スキムミルク...大さじ2
- みりん...大さじ2+1/2
- 砂糖...大さじ2
- 醤油...大さじ2
- 油...適量

<作り方>

- 1.じゃがいもは皮をむき、5mmの輪切りにし、水にさらす。
- 2.水にさらしたじゃがいもを電子レンジ600W、4分加熱する。かたまりが残らないようにしっかりとつぶす。
- 3.白玉粉はぬるま湯をさらしながら、だまにならないように耳たぶくらいの固さにこねる。
- 4.スキムミルクと2,3をよく混ぜ合わせ、食べやすい大きさの円盤状にする。
- 5.油をひいたフライパンに入れ、中火~弱火で中に火が通るまで焼く。
- 6.鍋に分量のみりん、砂糖、醤油を入れ、とろみがつくまで火にかけタレを作る。
- 7.器に盛り付けタレをかける。



じゃがいもはビタミンCが豊富で加熱による損傷も少ないです。

