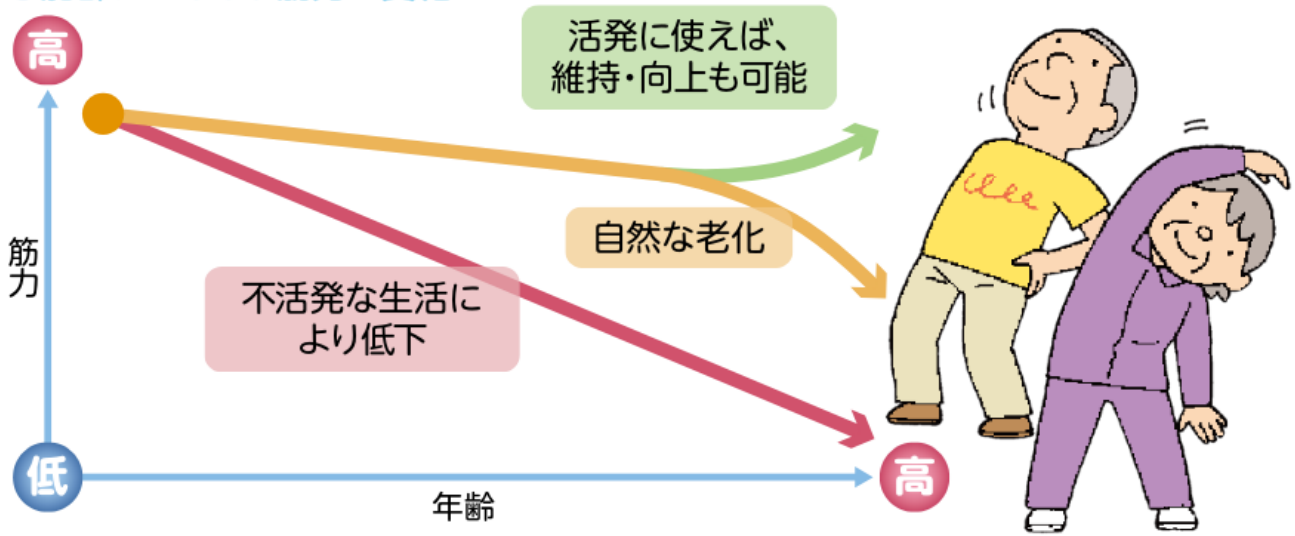
運動をしてよく動くからだに

大阪府後期高齢者医療広域連合発行ガイドブックより

フレイルを防ぐためには「動く」ことが大切

・たとえ高齢でも、積極的にからだを動かすことで、筋力を維持・向上できることがわかっています。
・まず足腰の筋力を維持して「動ける」からだでいること、そのためにできるだけ「動く」ことが大切です。

●加齢にともなう筋力の変化



足腰の筋力維持のためにはウォーキングと筋トレの両方を

★自分にあったペースで、運動を習慣にして続けていきましょう。

共催：交野市医療保険課・高齢介護課、健康増進課、大阪府四條畷保健所、フレンドマート交野店

筋トレ　～ 筋力を維持して動く力を保つ ～

★ ひざや足腰に痛みなどがある人は、無理せず整形外科医師などに相談しましょう。

スクワット

※それぞれ目安は各10回、1日2～3セット程度ですが、無理せず自分にあった回数で行いましょう。

❶背筋を床に対して垂直に伸ばし、上げ下げするイメージで、ひざを半分ほどに曲げた位置まで腰を落とす。

❷もとの位置までゆっくりと戻す。

ひざの伸展

❶いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす。

❷もとの位置までゆっくりと戻す。

ひざの屈曲

❶ゆっくりとできるだけ深くひざを曲げる。

❷もとの位置までゆっくりと戻す。

脚の横上げ

❶両脚の間隔を少しあけてつま先を正面に向け、背筋を伸ばして立つ。

❷ゆっくりと脚を横に 15 ～ 30cm ほど上げ、その姿勢を保つ。

❸もとの位置までゆっくりと戻す。

つま先立ち

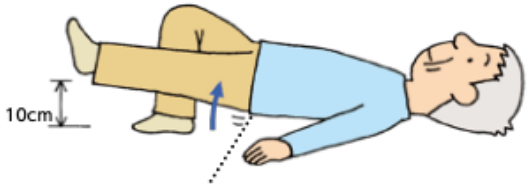
❶いすやテーブルに手を添えて、ゆっくりとかかとを上げてつま先で立つ。

❷ゆっくりとかかとを下ろす。

お尻上げ

❶床に寝て片脚を伸ばす。

❷床から 10cm くらい脚が上がるように、腰を浮かす。



出典：東京都健康長寿医療センター研究所　第75回老年学公開講座抄録集（一部改変）

共催：交野市医療保険課・高齢介護課、健康増進課、大阪府四條畷保健所、フレンドマート交野店

タンパク質を摂ろう♪

★ ・タンパク質は筋肉の“もと”となる栄養素です。
・肉や魚、卵、牛乳・乳製品、大豆製品に多く含まれます。

【タンパク質たっぷり！おすすめメニュー】

タンパク質補給 ＋ 減塩メニューになってます♪

ゆで鶏のごまだれ

鶏むね肉もしっとり柔らかい一品です

大阪府四條畷保健所作成
（協力：交野・畷・大東地域活動栄養士会　メープル）

材料（1人分）

鶏むね肉		100 g
塩		少々
こしょう		少々
A	しょうが	1かけ
	塩	少々
	酒	大さじ1/2
チンゲン菜		50 g
にんじん		30 g
B	練りごま(白)	大さじ1.1/2
	砂糖	小さじ1
	しょう油	小さじ1
	酢	小さじ1/2

作り方

1. 鶏肉は塩、こしょうで下味をつけ、しょうがは皮付きのまま薄切りにする。
2. 鶏肉とAを鍋に入れ、ひたひたの水で沸騰するまで強火、沸騰後は弱火で10分茹でる。
3. チンゲン菜は5cm、にんじんは5cmの薄切りにする。別鍋で湯を沸かし、油を数滴入れて茹で、軽く絞る。
4. 器に3、1cmのそぎ切りにした2を盛り付け、合わせたBをかける。

エネルギー：190kcal、タンパク質：24.9g、食塩相当量：1.7g

毎月レシピ掲載中！
©2014 大阪府もずやん
その他のレシピは SNSをチェック！
みんなに知ってほしい健康情報を発信しています。ぜひご活用ください！
#ヘルストーク #Healthtalk #四條畷 #保健所 #もずやん #健康
Instagram Facebook X（旧Twitter）
公式ホームページ
四條畷保健所 ヘルストーク 検索

共催：交野市医療保険課・高齢介護課、健康増進課、大阪府四條畷保健所、フレンドマート交野店