

自宅でできる筋力アップ

保健課 介護・高齢者支援係 ☎75-4960

健康 (耳) 耳より情報

筋力アップで得られる効果

・転倒予防・ダイエット効果・生活習慣病の予防と改善・フレイル予防・腰痛や膝痛の改善

筋力トレーニングの方法

<頻度> 週に2～3回

<セット数> 10～15回×3セットを目安

おすすめの筋トレ

スクワット (特におすすめ)、腹筋、腕立て伏せ

下半身には筋肉が6～7割あるため、下半身の運動を行った方が効率的に基礎代謝を上げることができます。



ワイドスクワット

- ①足は肩幅より広く、つま先は斜め45°
- ②背筋を伸ばし膝が90°になるまでお尻を下げる。

期待できる効果

- ・お尻周りを強化し立ち上がりが楽になったり、転倒予防ができる。
- ・基礎代謝アップ

Point 1 筋トレは自宅でもできる!

低強度の筋トレでもセット数を増やすことで適切な負荷をかけられ、筋力アップが望めます。関節や腰を痛めるリスクが低いというメリットもありますよ。

Point 2 食事も大切

体重50kgの人で50g

筋力維持には体重(kg)×1g、より筋肉をつけたい場合は体重(kg)×1.2gのタンパク質を1日に摂取することが望ましいとされています。また、ビタミンDを併せて取ることで筋肉の合成を促せます。ビタミンDの1日の摂取量は8.5μgが目安です。

食品に含まれるタンパク量(g)とビタミンD(μg)



鶏胸肉 50g

タンパク質 (11.7g)
ビタミンD (0.1μg)



卵 1個 50g

タンパク質 (6.1g)
ビタミンD (1.9μg)



鮭 50g

タンパク質 (11.2g)
ビタミンD (16.0μg)



さば水煮缶 50g

タンパク質 (10.5g)
ビタミンD (5.5μg)



木綿豆腐 100g(1/4丁)

タンパク質 (7.0g)
ビタミンD (0.0μg)



舞茸 50g

タンパク質 (1.0g)
ビタミンD (2.5μg)



乾燥きくらげ 3g (10個)

タンパク質 (0.2g)
ビタミンD (2.6μg)

摂りすぎにも注意!
いろいろな食事から
バランスよく摂取しましょう!

※食品成分データベースより算出