

## 筋肉をつけて若返ろう

下半身の筋肉は20歳を境に年に1%減少すると言われています。筋肉をつけるためには、筋肉痛になる程度の運動が必要です。これは筋繊維の破壊が起こった後、強い筋肉に修復されることが期待できるからです。

### 自宅で簡単にできるスクワットの効果

体の中で一番大きな筋肉（太ももやおしり）の筋肉を鍛えられ、歩行時の転倒予防につながります。

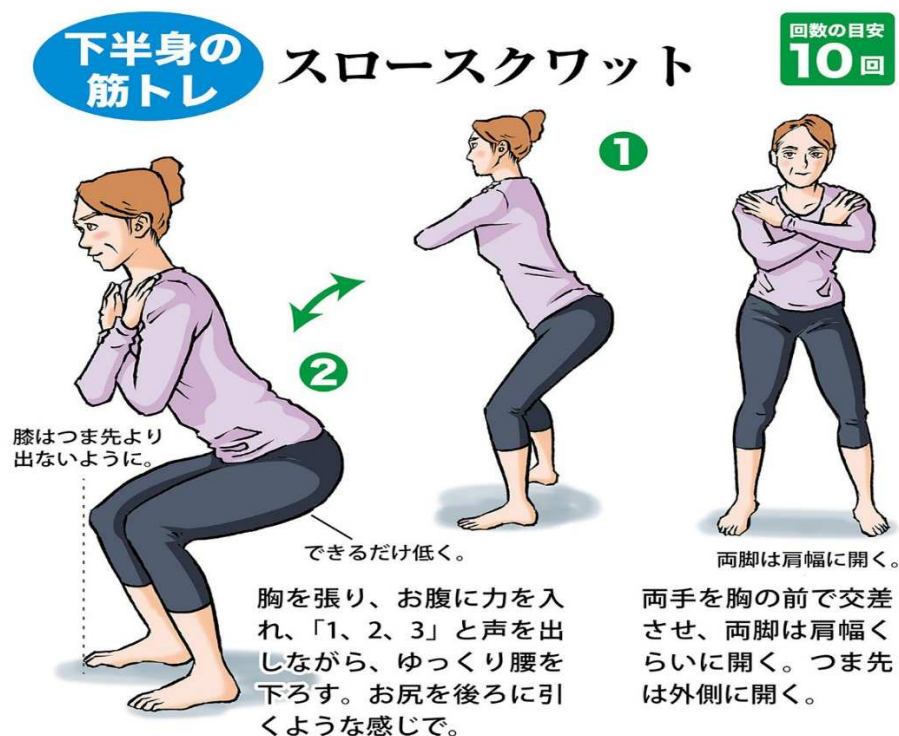
またスクワットをすることで、成長ホルモンの分泌促進が期待できます。成長ホルモンは体の成長を促すだけでなく、若返りにも必要なホルモンです。傷ついた細胞を修復し、代謝の促進と脂肪を分解する酵素を増やす働きがあります。その他に、足のむくみが取れすっきりすることもあげられます。

#### おすすめは・・・

毎回トイレに行ったときにスクワットをやってみましょう。ゆっくり便器に座る要領で、姿勢はできるだけよく腰を落とし便器に座らずまたゆっくり立つ。その際膝は伸ばしきらないようにするのがコツです。

高齢の方は、5回から10回程度から始めましょう。運動は習慣にして生活に取り込むことが大切です。

足がふらついて杖が必要かなと思っている方は、取り組んでみてはいかがでしょうか？



(画像は視力ケアセンターHPより引用)