

JA 健康な足腰に大切な筋肉は、50代を境に減少します。

人間は足から死んでいく？！



「きんは100歳、ぎんも100歳」

のTVコマーシャルを覚えていらっしゃいますか？

ぎんさんが口癖にしていた言葉が「人間は足から死ぬ」というもの。毎日歩いて足を鍛えていたそうです。



南福島店
富田悦子

「人間は足から死ぬ」という言葉は、足の健康が全体的な健康と長寿にどれほど重要であるかを示しています。特に足の筋肉が落ちることは、立つことや歩くことが困難になる原因となり、最終的には寝たきりや要介護のリスクを高めてしまうのです…！

筋肉を落とさない2つのポイント！

①定期的な運動が不可欠！

うっすらと汗をかく程度におこなうと効果的！



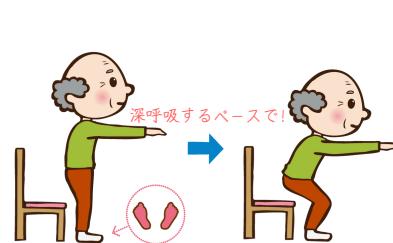
1日1回20分目安

□ウォーキング



1日1回20分目安

□エアロバイク



5~6回1セットを1日3回

□スクワット



左右1分間ずつ1日3回

□片足立ち

②1食あたり20~30gのたんぱく質をとる！

たんぱく質を摂取するときのポイントは、3回の食事でまんべんなくすることです！ 摂取したたんぱく質が少なすぎると、筋肉の合成スイッチがオンにならず、筋肉が分解されていきます。たんぱく質不足が慢性化すれば筋肉量は減る一方です。

魚介類(100g前後)
16~20g



肉類(100g前後)
16~20g



手のひらにのる
サイズが目安

肉や魚は、手のひらにのるサイズ(100g前後)で16~20gのたんぱく質の量になります。1食あたりの目安として覚えておくと便利です。

たんぱく質が不足している感じたら...



うまく噛めない、量が食べれない、食事制限があるなど、食事から取り入れることが難しい場合は、健康食品などでHMBカルシウムを補うこともおすすめです♪

HMBカルシウムは、運動と併用することで必要な筋肉量や筋力を維持する機能があることが報告されています。**筋肉の分解を抑制し、筋肉合成を促進する作用**もあります。特に50歳以上の方や運動不足の人々において、筋肉量の減少を防ぐことが期待されるHMBは**筋肉のお守り**とも言われているんですよ♡



★★ロコモ予防におすすめアイテムを2品ご紹介★★



錠剤タイプ



たまご約50個分のHMBカルシウムが摂取できる!
栄養も補えるので食欲低下ぎみの方にもおすすめ!
湧永製薬 300粒入
7800円
税込8424円

ゼリータイプ



筋肉と関節部位のWケアをしたい方に
おすすめ!

ナカトミ 30包
エミューゼリー5980円
税込6459円

こんな状態は要注意!
チェックしよう

✓ 7つのロコモチェック
該当項目がひとつでもあるとロコモの可能性があります。



□ 片脚立ちで靴下がはけない



□ 家の中でつまずいたり、すべったりする



□ 階段を上ぐるのに手すりが必要である



□ 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)



□ 2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)



□ 15分くらい続けて歩くことができない



□ 横断歩道を青信号で渡りきれない

最後に、定期的な健康チェックも重要です。自分自身の運動機能を把握するために、「ロコモチェック」を行い、自分の状態を確認することで早期発見・対策が可能になります。



これらの対策を組み合わせることで、足の筋肉を落とさず、ロコモティブシンドromeの予防につながります。
日常生活において意識的に体を動かし、適切な栄養を摂取することで、健康的な生活を維持しましょう♡

