

～ 筋力と筋肉量のちがい ～

知らず知らずのうちに身体を動かさなくなり、活動量が減ると筋力が落ちてきます。

高齢者では筋肉量の減少よりも、思うように力を発揮できなくなる筋力の低下の方が問題となります。

普段から運動している人としていない人で差が出る原因です。トイレや着替えや家事など普段何気なく行えている事が難しくなっていませんか？筋力チェックしてみましょう！！

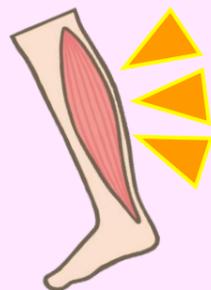


十分な筋力があるかな？

- 歩くときに つまづくことがある
- 手すりを 持たないと不安
- 何か持たないと 片足立ちできない

例えば 同じ量の筋肉量でも

運動してる人は  
力を発揮しやすい！！



運動していない人は  
力を発揮するのが  
難しい……



筋力をつけるには 意識的な運動が 効果的です！  
意識して動かす「トレーニング」に 挑戦してみましょう！

介護や 生活上のお困りごと  
お気軽に 相談してきてください！

豊崎総合相談窓口  
豊崎ブランチ



担当  
黒瀬 健

～筋力を「起こす」筋トシのための準備体操～



＜ 片足立ち ＞

- ①足幅は立ちやすい幅に立つ
- ②片手は椅子などを持ちます
- ③椅子を持っている方と反対の足を浮かします  
軸足は足の裏の真ん中に重心があるように

左右各1分間を1日に2～3回しましょう！

【効果】 バランス能力の向上  
踏ん張る力がつく

＜ 腿上げ ＞

- ①足幅は立ちやすい幅に立つ
- ②片手は椅子などを持ちます
- ③足の付け根から上げることを意識して  
膝を腰の位置まで ゆっくり4秒かけて  
上げます
- ④上げた足をゆっくりと4秒かけて下ろします

左右交互に30回を1日に  
2～3セット行いましょう♪

【効果】 足を上げる筋力の向上  
つまづきにくくなる

重力に負けない様に  
頑張りましょう！



藤テイサービスセンターでは

介護予防・認知症予防に 全力で取り組んでいます！！

藤テイサービスセンター  
FUJI TRAINING CLUB



担当  
江藤 真伍