



号外 筋肉量の維持には筋トレが必須？他の方法はないの？

筋肉量を維持するには筋力トレーニングが有効なことは周知の事実です。では、有酸素性運動では効果がないのでしょうか？実は、この点について長期的に調査した研究はこれまで報告されていませんでした。そこで私たちは、有酸素性運動中心のトレーニングで筋肉量を維持できるのかについて検討を行い、この結果を第74回九州体育・スポーツ学会で発表しました(🌟 優秀ポスター発表賞受賞 🌟 弊社:渡邊裕文)！結果はいかに！？

○一般的な筋肉量の減少率はどのくらい？

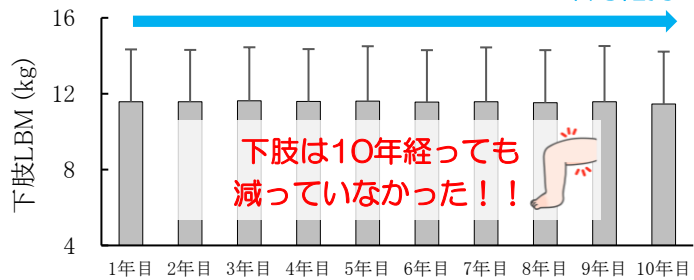
一般的には50歳を過ぎたあたりから、筋肉量は年間で1%ずつ減っていくことが報告されています。サルコペニアになると年間3%以上減るとされており、健康寿命の延伸に向けては筋肉量の維持が必要不可欠です。

○対象者と分析・評価項目

対象: 自転車エルゴメータを主としたココネパース運動を実践し10年連続で同一時季にInBody測定を実施した65歳以上の男性9名、女性21名 (69±4歳)

方法: 除脂肪量※1(以下、LBM)を全身、上肢と下肢に分類した上で、各部位の1年目に対する2年目以降の変化について比較

○下肢のLBMの10年間の変化



ココネパース運動を習慣化している人の筋肉量の変化は、10年間で全身では-1.7%、上肢では-4.8%、下肢では-1.1%であり、一般的な筋肉量の減少に比べて、特に下肢において減少が抑えられていることが明らかになりました。ココネパースでの有酸素性運動には筋肉量の維持効果がある可能性があります。運動で健康寿命を延伸させるには、一に有酸素性運動、加えて筋力トレーニングを行うとなおよしです！！

※1LBM: 筋肉や骨、水分など脂肪以外の総重量で、筋肉量の目安として用いられます



運動後のご褒美メシ

(管理栄養士監修)

秋の体力づくりと免疫力向上

Vol.3

このコーナーでは栄養価の高い旬の食材を取り入れ、運動後の食事として栄養バランスのよいおすすめのメニューをご紹介します。

レンジで簡単 ちゃんちゃん焼き

<作り方>

1. Aの調味料を全て混ぜ合わせる
2. 野菜を短冊、または食べやすい大きさに切る
3. 2を耐熱容器に入れAを混ぜ入れる。さらに上から鮭をのせる
4. ふんわりラップをかけ電子レンジ(600w)で6分。上からチーズをのせて1分加熱
5. 盛り付けて完成

【材料 (1人分)】

鮭	1切れ	A	砂糖	小さじ1
もやし	70g		味噌	小さじ1
にんじん	20g		牛乳	小さじ1
たまねぎ	50g		酒	小さじ1
しめじ	50g		しょうゆ	小さじ1
チーズ	10g		顆粒だし	小さじ1/4

【栄養成分 (1人分)】

エネルギー	231kcal
タンパク質	23.8g
脂質	9.5g
炭水化物	16.2g
食物繊維	4.0g
食塩相当量	3.5g

鮭はたんぱく質やDHA・EPAが豊富で、疲労回復や血流改善に役立ちます。味噌と野菜を組み合わせることで腸内環境が整い、免疫力アップに効果あり。秋の体力づくりにぴったりの一品です。

ワンポイントアドバイス

鮭は塩味があるので味噌は少なめにし、野菜の甘みで味を引き立てるのがおすすめ！塩分を抑えたい方は、生鮭にすると減塩できます。仕上げにレモンやすだちを絞ると爽やかです。厚揚げや鶏肉などでもお試しください



マンスリーチャレンジ

姿勢改善！



背筋を伸ばし
両脚を前に伸ば
して座る

10歩程度前へ進み、
同様にして後へ戻
る



10月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

実施した日に○を付けましょ
う！

三分体操

体幹&〇〇 ① ハムストリング



不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

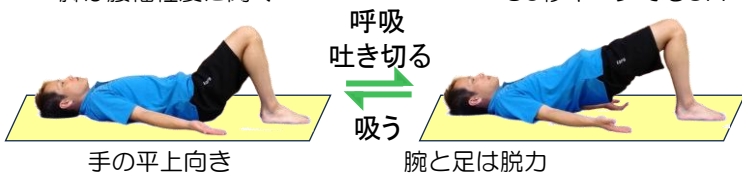
←←←解説動画はこちら

指導員 H.T

【筋トレ:ヒップレイズ】 10回×2~3セット or 30秒キープ

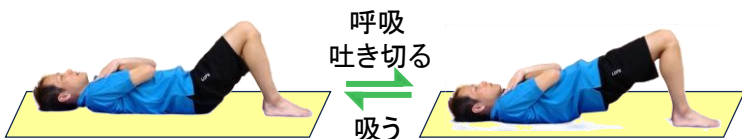
1. 基本

- ①仰向けになり膝を立てます ②ゆっくり臀部を浮かせます
脚は腰幅程度に開く 30秒キープでもOK



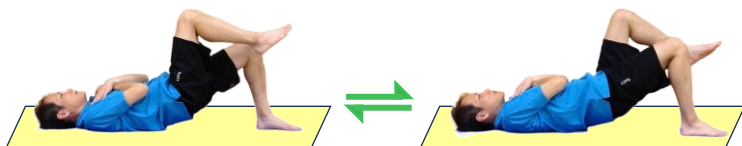
2. 腕を体幹に乗せる

腕を体幹に乗せた姿勢で「1」と同様に動きます



3. 足踏み

臀部を浮かせた姿勢のままゆっくり足踏みをします



【ストレッチ】 各30秒程度

1. 両膝抱え:腰~臀部

仰向けになり両手で両膝を抱え、膝を胸に引きつけます
頭はマットにつける



抱えた膝を引いたり緩めたりと
縦にゆらゆらしてもOK

2. 片膝抱え:臀部~太もも裏

仰向けになり両手で片膝を抱え、その膝を胸に
引きつけます。

頭はマットにつける



反対の脚も行いましょう