

# 運動+栄養(たんぱく質)で筋肉量アップ!

## 「たんぱく質」を意識してとりましょう

筋肉は主にたんぱく質からできているため、筋肉を増やすためにはたんぱく質の摂取が重要です。特に高齢期では、運動時にたんぱく質が不足すると、運動の効果が出にくくなり、せっかく運動しても筋肉量の増加につながりにくくなります。

たんぱく質をとるには、運動後に牛乳やヨーグルトをとるだけでも効果があります。できるだけ毎日たんぱく質をとりましょう。



## たんぱく質を上手にとる『ひと工夫』

### 献立にたんぱく質を『ちょい足し』!

普段の献立にたんぱく質を「ちょい足し」してみましょう。

- 豆腐にかつお節やしらすをトッピング
- 味噌汁に卵をとき入れる など



### プラス1品はすぐに食べられるものを

調理なしで食卓に出せるヨーグルトやチーズ、納豆などは、献立が足りない時の1品になり便利です。



### 缶詰も上手に活用しましょう!

魚の缶詰は骨まで食べられるので、たんぱく質に加えてカルシウムもとれて一石二鳥です。

缶詰は長期保存が可能なので、自宅に備蓄しておかずが足りない時の「もう1品」として活用できます。



### コンビニエンスストアを活用しよう

24時間開いているコンビニは強い味方です。

お弁当やサンドイッチだけでなく、サラダチキンなど、普段の食事に取り入れやすい商品も充実しています。



### 簡単料理レシピのご紹介

#### す たまご 巣ごもり卵

材料・分量(1人分)

- ほうれん草の胡麻和え(市販の総菜) 50g
- 油 小さじ1/2(2g)
- 卵 1個(50g)

#### 作り方

- 1 ほうれん草の胡麻和えを油で和えて器に敷く。
- 2 中央に卵を落として、つまようじで黄身に3~4か所穴をあけてふんわりとラップをする。
- 3 電子レンジ(500W)で1分30秒加熱して完成。

※加熱時間は様子を見ながら少しずつ調整します。

※市販の温泉卵を使ってもよい。その時は電子レンジで温める程度に加熱する。

参考: 東京都西多摩保健所 「高齢者にやさしい簡単料理レシピ」



発行: 塩竈市福祉子ども未来部高齢福祉課 地域支援係

〒985-0052

宮城県塩竈市本町1番1号(壺番館1階)

電話: 022-364-1204

FAX: 022-366-7167



# 健康長寿のための生活ガイド

## ~自宅で実践! 「タオル体操」~

新型コロナウイルス感染症は高齢の方は特に注意が必要な病気ですが、感染予防と合わせて注意が必要なのが、自宅での生活が続くことによる「生活の不活発」です。

外出が減ると、歩くことによる運動などの機会が減ってしまい、筋肉量が減ったり、刺激も減るため脳の働きも衰えてしまう可能性があります。

### 高齢者の運動量が約3割減少しています\*



最新の研究で、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、高齢者の運動量が約3割(1週間あたり約60分)減少していることが分かっています。

5月末の緊急事態宣言解除後も、特に、一人暮らしやご近所の方との交流が少ない方は、運動量が減少している方が多く、介護が必要な高齢者の増加が危惧されています。

※筑波大学人間系 山田教授らの研究より

今回は、自宅でも取り入れやすい運動として「タオル体操」をご紹介します。

75歳以上の市民の方を対象に、「塩竈市ストレッチタオル」をプレゼントします。この機会に是非活用しましょう!

ご近所の方にもタオルを使っているか聞いてみてくださいね! レッツ! タオル体操!



### <タオルの使い方>

1. 自宅での空き時間に、タオルに書いてある「肩こり・腰痛予防のストレッチ」をやってみましょう。

※ストレッチにタオルは使用しません。説明文と絵を参考に無理のない範囲でやってみましょう。

2. ストレッチが終わったら、次ページ以降の「タオル体操」をやってみましょう!

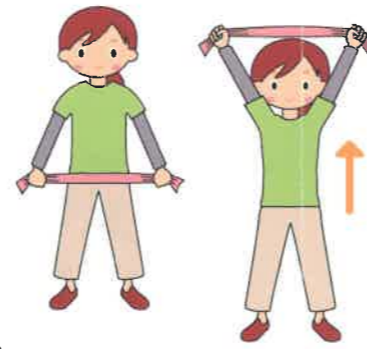
塩竈市

# 実践！タオル体操

## ねらいと方法

- タオルを両手で持つことでバランスがとりやすくなり体が安定します。
- タオルを持つことで手先まで力が入り、筋肉を動かしたり関節の可動域を広げやすくなります。
- 反動をつけず、ゆっくり大きく動かすと血行がよくなります。
- 呼吸を止めないようにしましょう。立ってすることが無理なら安全に気をつけ座ってしましょう。
- それぞれの動きを5~10回繰り返し、慣れてきたら少し増やしましょう。
- 仕事や畑仕事などの途中で姿勢をリフレッシュし、円背を防ぎましょう。

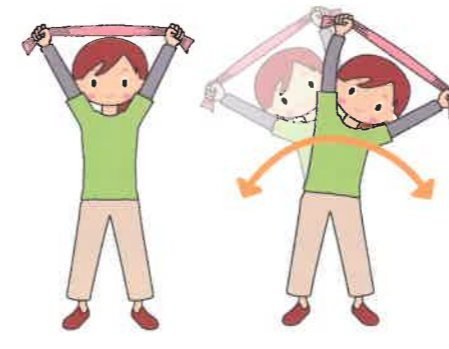
- ポイント**
- タオルの種類は少し長めがおすすめ。 ●足は肩幅位が安定しやすい。
  - ぴんと張って持つことにより握力がつきバランスもとりやすい。
  - お尻をしめると骨盤が安定し体幹もしっかりする。



### 01 背伸ばし

両手は肩幅程度に開きピンとはりながらタオルを握ります。  
ゆっくり脇を伸ばすように背伸びをしましょう。

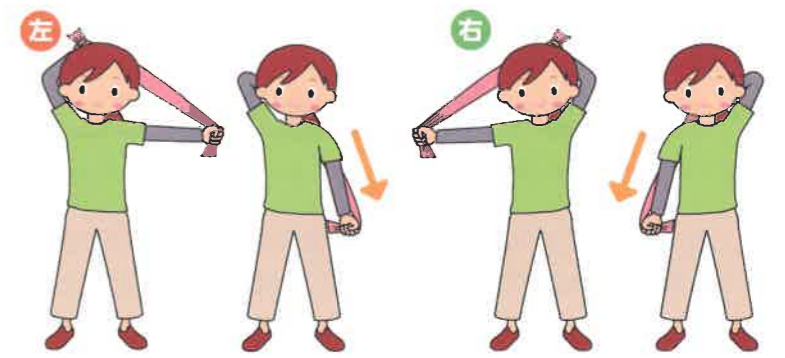
**Point** 前かがみになりがちな姿勢を直し腰や背中、腕の筋肉を伸ばす。



### 02 わき伸ばし

両手を前から上に上げて背筋を伸ばしてから、体を横に倒しましょう。

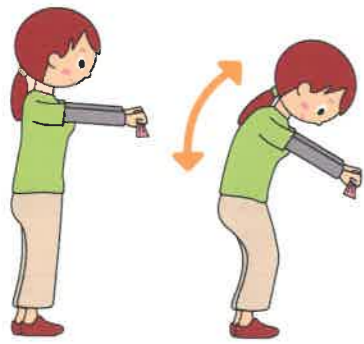
**Point** ウエストの引き締めにも効果的。肘と背すじを伸ばすのがポイント



### 03 肩伸ばし

両手を上げ息を吐きながら左右どちらかの腕をまげ下の手でタオルをゆっくり斜め下におろし引っ張ります。  
腕をおろすときに肩甲骨がひっぱられる感じを意識しましょう。

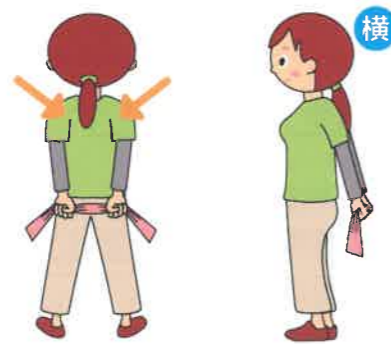
**Point** 肩甲骨の周りの筋肉を伸ばし肩こり解消



### 04 背中・腰伸ばし

タオルの中央をつかみ、手を前に伸ばす。  
ひざをゆるめ、おへそを見るようにし、背中を丸めましょう。

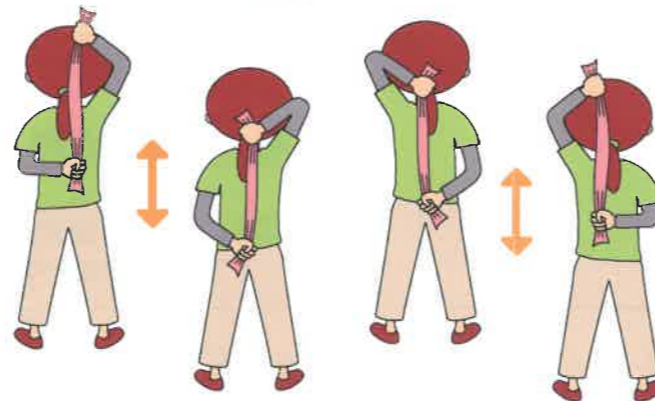
**Point** 背中全体をほぐし肩・背中・腰のこりを解消



### 05 胸張り

タオルを体の後ろに回し手のひらが上を向くように握ります。  
肩甲骨を背中に寄せするようにして肩を張りましょう。

**Point** 日頃ちぢこまりがちな首・肩・胸の筋肉をほぐし肩こり解消



### 06 背中洗い

タオルを背中に回し、左右どちらかの手を上にして、頭の後ろと腰の後ろでつかみます。  
背骨にそのような感じでタオルを上下に動かしましょう。

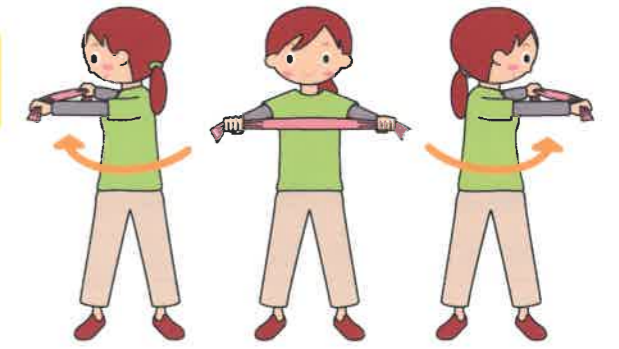
**Point** 肩こりに効果的と言われ、肩の内側にある筋肉群を強化



### 07 肘・手首ほぐし

タオルの両端を持ち、肘・手首をゆるめながらタオルを内回し外回し。

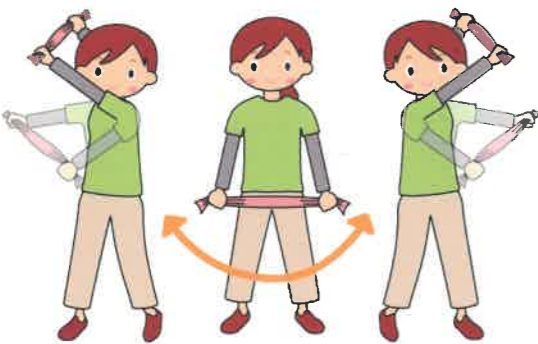
**Point** タオルはゆったり回しましょう。



### 08 ウエストねじり

タオルを広めに持ち正面に上げます。  
腕を伸ばしたまま上半身を左右どちらかにひねる。  
ひねる時、足が床から離れない。

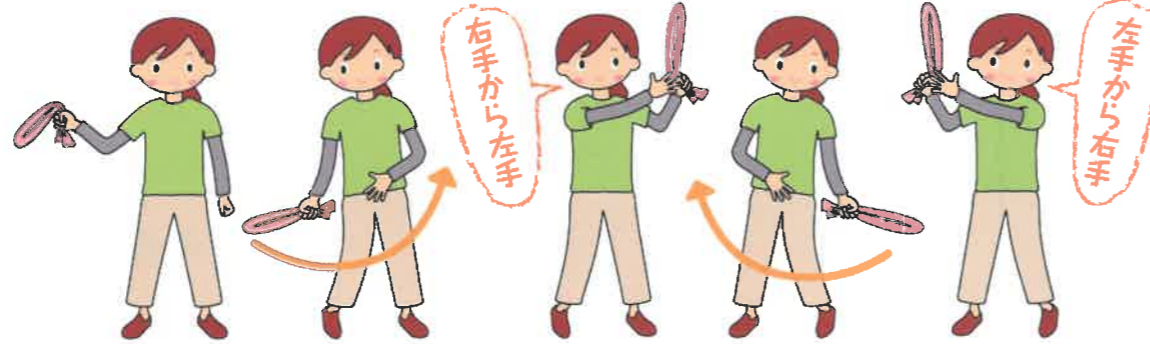
**Point** 肩から背中・腰までぐっと伸ばしましょう。



### 09 スウィング体操

足は肩幅より広め  
上半身を右にスウィングした時は右足に体重をのせ、左にスウィングした時は左足に体重をのせる。  
ブランコが大きくゆれているイメージでつま先は床から離れないように動いてみましょう。

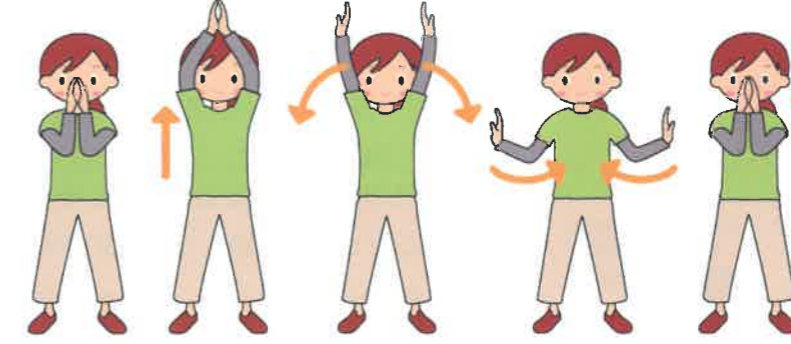
**Point** 全身の血行が良くなります



### 10 テニス体操

タオルを2つ折りにして片手で持ちます。  
テニスのラケットを振るように体重移動しながらタオルを振ってみましょう。  
タオルは交互に持ちかえながら下から斜め上に向かって振りましょう。

**Point** 全身の血行が良くなります



### 11 土俵入り 肩・肩甲骨

両手を胸の前で合わせたまま頭の方に上げていく。  
頭の上で離し、両手を土俵入りのようにまわす。

**Point** 上半身の柔軟性が高まります。腰痛予防やお腹の引き締めにも効果的。

無理せずに、まずはできそうな体操からやってみよう！

