筋力低下のサインを見のがさないで!

ビンやペットボトルなどの蓋が開けにくい

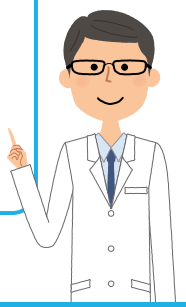
歩くスピードが遅くなった

- 青信号の間に横断歩道を渡り切れない
- 後から来た人に追い抜かれる

立ったまま靴下を履こうとするとよろけて転びそうになる

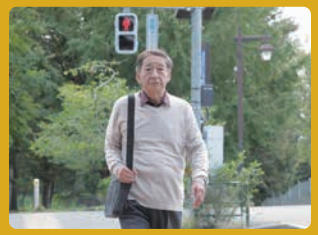
疲れやすくなった

最近、このようなことはありませんか?
気になったら、まずは、かかりつけの先生に相談を!



高齢者生活サポート
ず〜っとすこやか!

高齢者生活サポート「ず〜っとすこやか!」サイトでは、多くの高齢者に起こる筋力の低下について、正しい対処法や日常生活での注意点などをわかりやすく動画で解説しています。ぜひ、ご覧いただき、筋力の維持にお役立てください。



パソコン・スマートフォンから

ずーっとすこやか! 検索

第一三共株式会社
Daiichi-Sankyo

本資材の複製、転用、再利用、再掲載等の二次利用はご遠慮願います。 D201910-001-01

高齢者生活サポート
ず〜っとすこやか!

筋力を維持するために

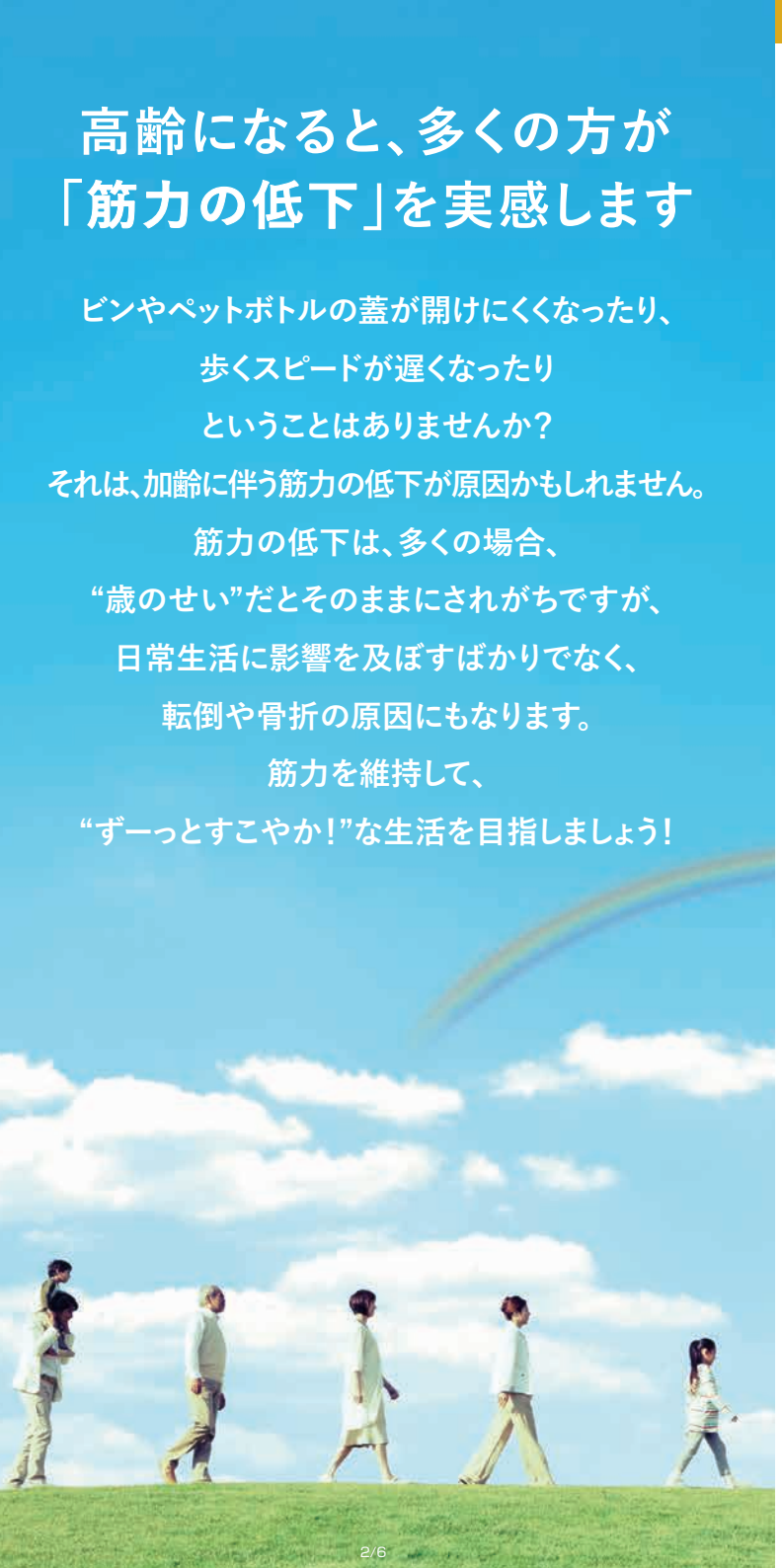
本冊子の詳しい内容を
動画でご覧いただけます。
ぜひ、ご覧いただき、筋力の維持に
お役立てください。

監　修
東京都健康長寿医療センター センター長
秋下 雅弘 先生
水道橋東口クリニック 院長
辻 彼南雄 先生

第一三共株式会社
Daiichi-Sankyo

高齢になると、多くの方が「筋力の低下」を実感します

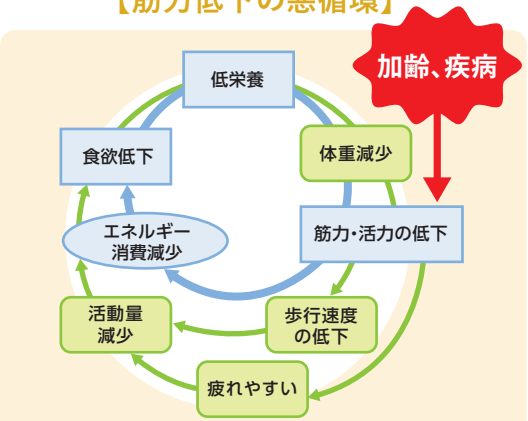
ビンやペットボトルの蓋が開けにくくなったり、
歩くスピードが遅くなったり
ということはありませんか？
それは、加齢に伴う筋力の低下が原因かもしれません。
筋力の低下は、多くの場合、
“歳のせい”だとそのままにされがちですが、
日常生活に影響を及ぼすばかりでなく、
転倒や骨折の原因にもなります。
筋力を維持して、
“ずーっとすこやか！”な生活を目指しましょう！



筋力低下の悪循環に注意が必要です

加齢にともなう筋力の低下は、多くの方が実感されます。しかし、そのまま放置しておくと、転倒や骨折などの原因になったり、最終的には介護が必要になるなど、日常生活に深刻な影響を及ぼすことがあります。
また、筋力・活力の低下は、活動量の減少やエネルギー消費の減少につながります。これらにより食欲が低下して低栄養状態に陥り、さらに筋力が低下するという悪循環を招きます。
筋力が低下すること自体は病気ではありませんが、筋力を維持して筋力低下の悪循環に陥らないようにすることが大切です。

【筋力低下の悪循環】



監修：東京都健康長寿医療センター センター長 秋下 雅弘 先生
水道橋東口クリニック　院長　辻 彼南雄 先生

筋力の維持・向上を目指しましょう！

●日常の活動量を減らさないようにしましょう！

日常の活動を減らすことなく、いつも通りの生活を続けることが大切です。

買い物

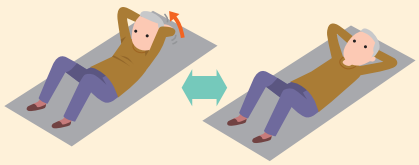
掃除

犬の散歩・
ウォーキング

●運動・筋トレをしましょう！

ゆっくり10回を目安に、無理のない程度に行いましょう。

〈スクワット〉



〈上体起こし〉

〈ランジ〉

参考文献：飯島勝矢 著　東大が調べてわかった衰えない人 の生活習慣 2018 P.136-137

●筋肉量を減らさないために バランスのよい食事を 摂りましょう！

筋肉のもととなるたんぱく質、
骨を強くするカルシウム、ビタミンD
が重要です。

たんぱく質

カルシウム

ビタミンD

参考文献：平成27年度老人保健健康増進事業等補助金
老人保健健康増進等事業報告書
フレイル予防ハンドブック P.7