

# 健康ワンポイントアドバイス



大屋地域局保健師  
上垣やえみ

## 転ばぬ先の筋肉貯筋

筋肉は使わないと衰えます。40歳を過ぎたら、意識して筋肉を適度に使うお手入れ「筋力トレーニング」が大切です。

以前は、中高年の運動といえば、ウォーキング等の有酸素運動ばかり推奨されがちでしたが、最近は何年を重ねても筋肉の量を保ち、体力を維持するために筋肉を鍛える運動が必要といわれています。

歩くのに必要な太ももの筋肉の量は、20歳台で体重1キログラムあたり25%といわれています。40歳以降

は、毎年1%ずつ落ちていき、70歳になると、40歳台の7割から8割に減ってしまいます。体重1キログラムあたり10%を下回ると自分の体重を支えきれなくなります。10%が寝たきりになるかならないかの境目です。

平均寿命が延びた分「筋肉貯筋」が重要になってきました。日ごろから鍛えて強い筋肉を「貯筋」しておけば、高齢になっても体を強く若々しく保てます。足の運びが軽やかで、転倒して寝たきりになるのを防ぐことができるのです。

太ももの貯筋に有効な貯筋体操を紹介しましょう。

①イスに座ったり立ち上がったりを繰り返す運動です。足を肩幅よりやや広げ起立着席を若い人なら約10秒間に10回、中高年の方なら

- ②約20秒間か少し負担に感じる速度で10回繰り返すのがコツです。
- ③イスに腰掛けて片足を水平にして上下運動。つま先は手前に反らせる。(片足10回ずつ交互に2回)
- ④イスに座って足を交差させ、手前の足を前に。前になっている足を手前に力をいれて押し合います。(交互に組みかえて10回)
- ⑤寝転んで片足を20度上げて、その角度内で上下運動。上げた足のつま先は、手前に反らせる。できればかかとを床につけないように。(片足10回ずつ交互に2回)

回数、あくまでも目安です。無理は禁物。少し負担に感じる程度にしておきましょう。

こまめに毎日続けることが貯筋につながります。毎日の生活の中で、必ず体操をするように心がけて実行してみてください。

ぜひみなさんも、貯筋体操を毎日の生活に取り入れてください。

## やっちゃんぶうちゃん

1作:アーモンス vol.13  
雨の日シリーズの巻



## シリーズ

# みんなで作る「のじぎく兵庫国体」

No. 5

## のじぎく兵庫国体の

### リハーサル大会迫る

ハンドボールの楽しさいっぱい、西日本大会に熱い声援を



のじぎく兵庫国体まで500日をきりました。県下で37競技50のリハーサル大会が実施され、熱戦が展開されます。養父市では7月9日・10日の両日、全国クラブハンドボール選手権大会西地区大会を朝来市との共同開催で実施していきます。

大会には、東海地方から九州沖縄地方まで各地のブロック予選を勝ち抜いた男子12チーム、女子8チームが参加し、八鹿総合体育館(つるぎが丘公園)と朝来市の和田山体育センターで熱戦が展開されます。

## 「花のはばタン」が

待ち受け

大人気の国体キャラクター「はばタン」の花の絵が、つるぎが丘公園のグラウンドの法面に登場します。

これは、リハーサル大会に参加する選手や大会の来観者をもてなす歓迎装飾として制作するものです。ハンドボールの観戦はもちろん、花のはばタンに会いに来ませんか。

豪快なジャンプシュートや激しい当たりなど、スピード感あふれるハンドボールの魅力を味わってください。

兵庫県代表として神戸市の「風見鶏チーム」が出場します。みなさんの温かい応援をお願いします。

## 第25回全国クラブハンドボール

選手権大会西地区大会

■期日／7月9日(土)～10日(日)

■会場／八鹿総合体育館

(つるぎが丘公園)

■開始時間／午前9時