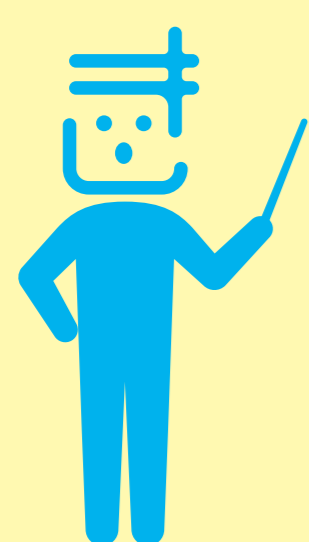


健活と筋肉は裏切らない！



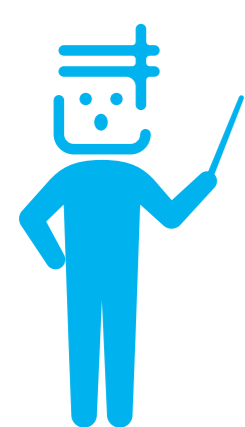
筋力を維持しましょう！



「筋力低下」の悪循環



筋力は、何歳になっても高めることができます



- ▶ 筋肉は、非常に細い「筋繊維」という繊維がたくさん集まってできています。
- ▶ 筋繊維は加齢や運動不足で細くなると、筋肉の質が衰え、筋力も弱まります。
- ▶ 筋繊維は運動することで太くなり、筋肉の質が高まり、筋力も高めることができます。



日常の動作を工夫して、筋力を保とう！

歩く



雑巾を絞る

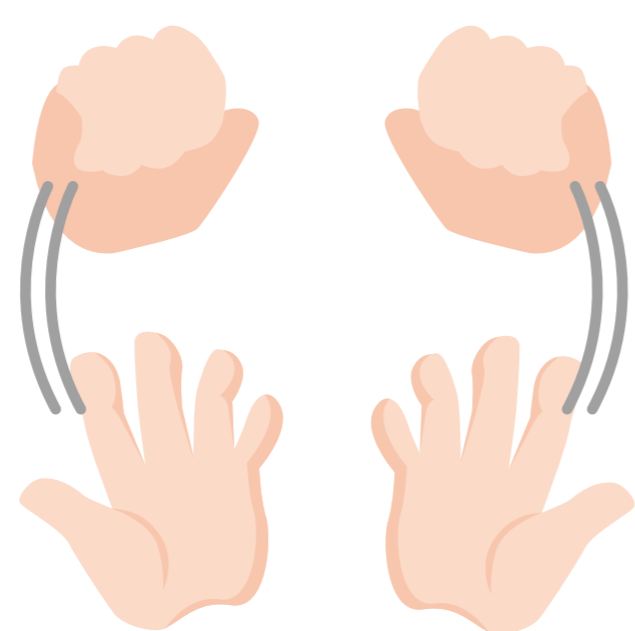


階段を使う



グーパー体操

- ▶ 手を前に伸ばしたまま、グーとパーを繰り返す



机といすを使ったスクワット

- ▶ つま先を30度ずつ開く
- ▶ 立ち座りの動作を繰り返す
- ▶ バランスがとりにくいときは机に手をついてもOK

