

～今月の健康情報～ 筋力トレーニングのススメ



筋肉は動かさなくても多くのエネルギーを消費していることをご存知ですか？筋肉は鍛えることで何歳になっても発達させることができます。筋力トレーニングで、引き締まった身体、動きやすい身体づくりをはじめましょう。

筋肉はあるだけでお得

筋肉は、動かしている時だけでなく、**安静にしている時にも全身の22%のエネルギーを消費**しています(右表)。

筋肉がエネルギー源として利用し消費しているのは**主に糖質**です。筋肉を鍛えることで、よりたくさんの**糖質の消費**が期待でき、**糖尿病の予防や痩せやすい身体づくり**につながります。

臓器・組織における安静時代謝量の比率

組織・臓器	比率 (%)
筋肉(骨格筋)	22
脂肪組織	4
肝臓	21
脳	20
心臓	9
腎臓	8
その他	16
全身	100



筋肉は、じっとしていてもエネルギーを消費するんだ！

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトより

あなたの筋力大丈夫？

ひとつでも当てはまるものがあれば要注意！

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上するのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である
- 家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である



20～70歳男女の45.8%がひとつ以上該当しています

第1回ロコモティブシンドローム生活者意識調査

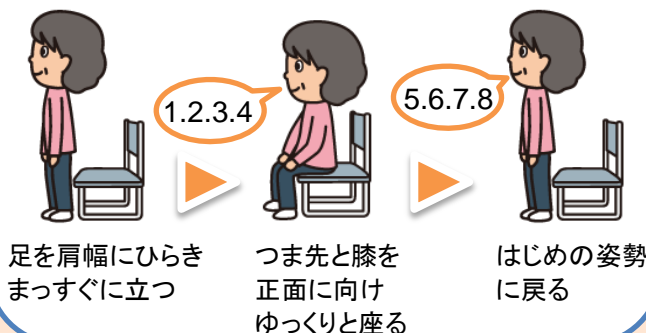
下半身に効く筋力トレーニング「スクワット」

ポイント

- ・回数は10～15回
- ・無理はしない
- ・数を数える
- ・ゆっくりと行う
- ・使う筋肉を意識する



まずはこれから！基本の動き



慣れてきたら



高血圧・心臓病などの疾患や、腰・股関節などの痛みがある方は主治医にご相談ください

スポーツクラブで身体を動かそう

パナソニック健保のご加入者および同居のご家族の方(年齢制限有)は、「コナミスポーツクラブ」「ティップネス」「コスパ」が法人会員価格でご利用可能です。詳しくはパナソニック健保ホームページへ！

KONAMI SPORTS CLUB



フィットネスクラブ
ティップネス



パナソニック健保 スポーツクラブ

検索