貯筋運動

厚生中央病院　栄養科　科長

健康運動指導士　管理栄養士　石川　剛

全国土木建築国民健康保険組合
総合病院 厚生中央病院 栄養科

寝たきり ⇒ 骨折 ⇒ 転倒 ⇒ つまずく ⇒ すり足 ⇒ 脚筋力低下







全国土木建築国民健康保険組合
総合病院 厚生中央病院 栄養科

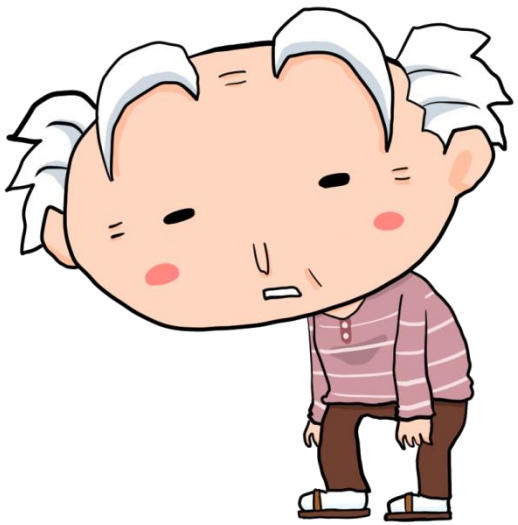
筋肉量加齢変化

年とともに筋肉は萎縮します。

部位によって違いがあります。

筋厚の減少が顕著に表れる部位は

太ももの前とお腹です。





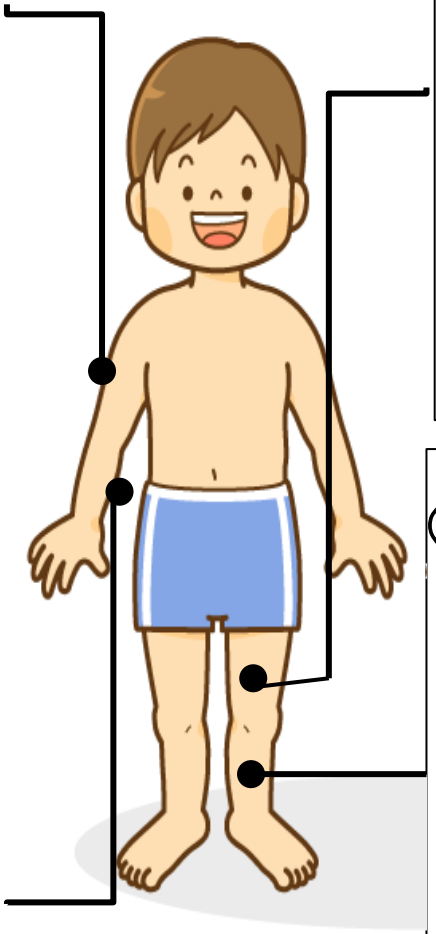
全国土木建築国民健康保険組合
総合病院 厚生中央病院 栄養科

加齢に伴う身体の変化

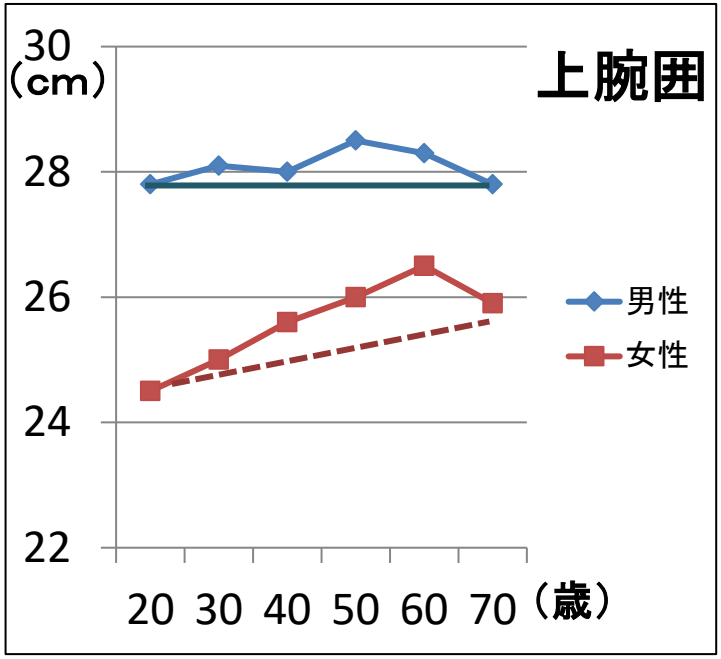
全国土木建築国民健康保険組合
総合病院 厚生中央病院 栄養科

加齢に伴う身体変化

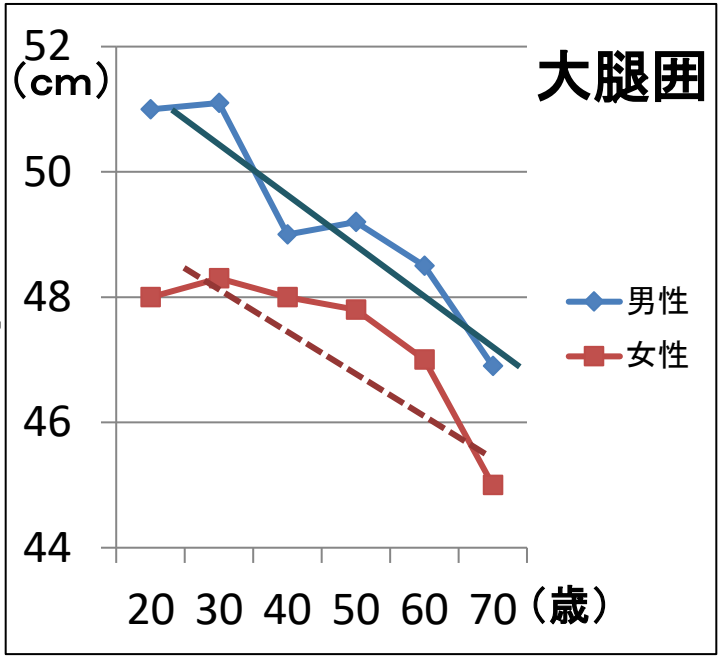
腕や足の太さ
（四肢周径囲）



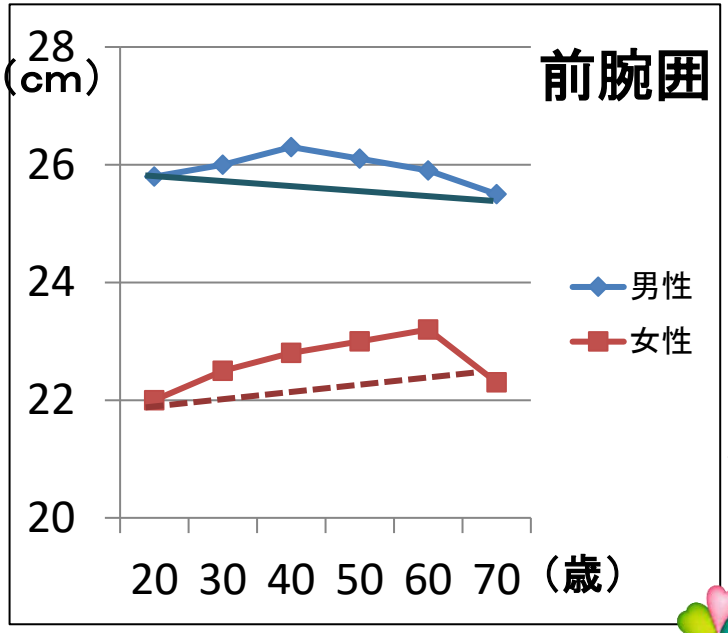
上腕囲



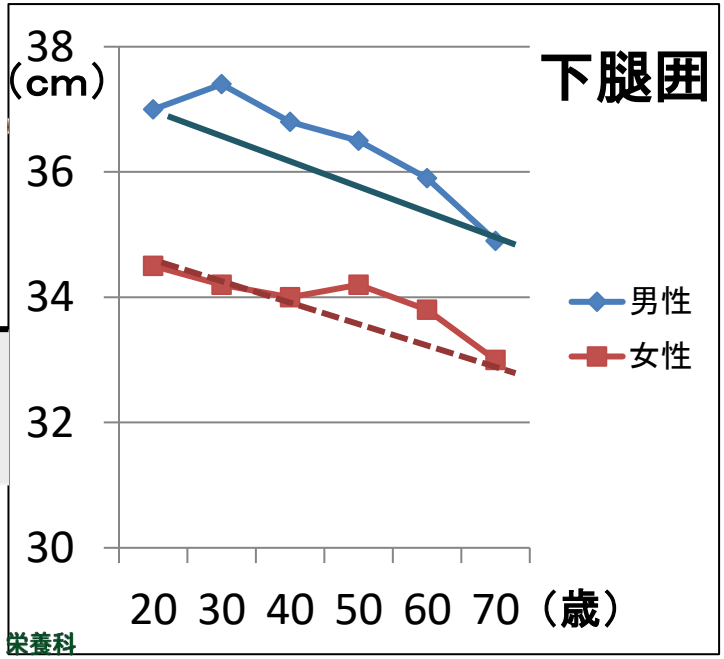
大腿囲



前腕囲



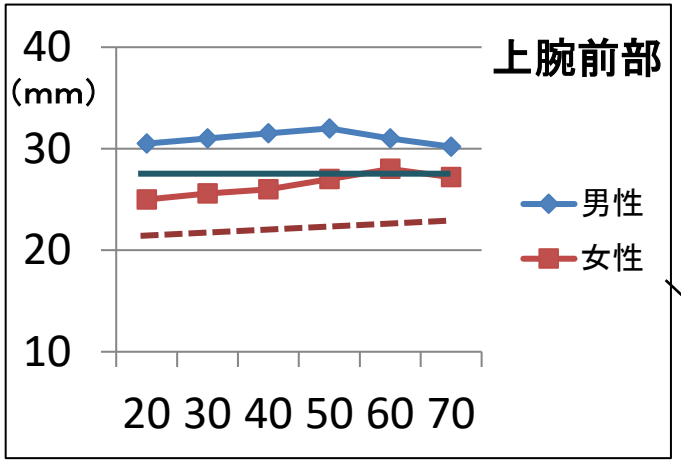
下腿囲

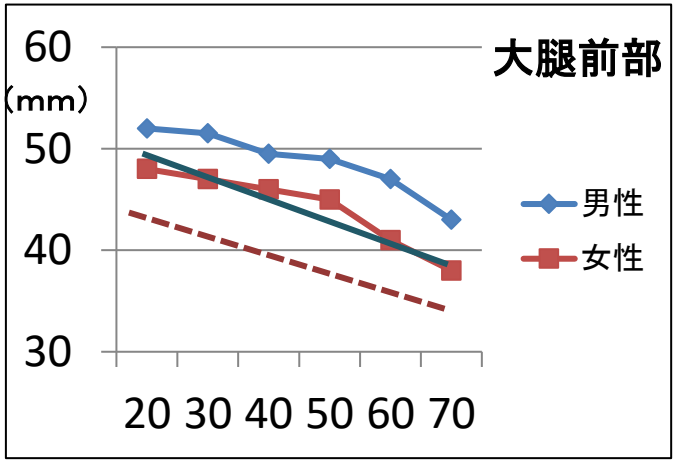


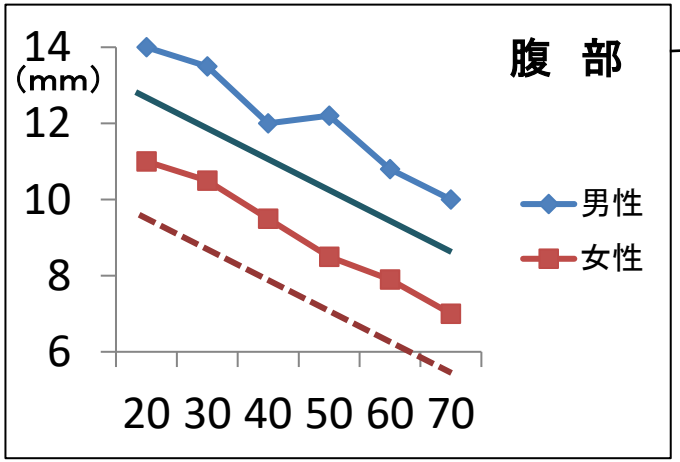
参考：「貯筋運動」テキスト 公益財団法人　健康・体力づくり事業団

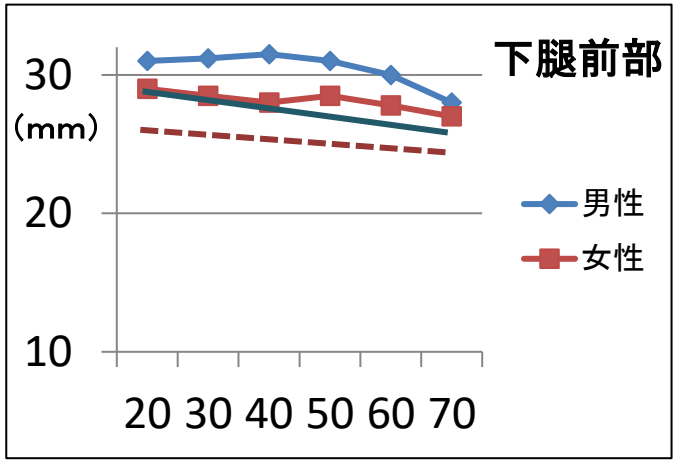
全国土木建築国民健康保険組合
総合病院 厚生中央病院 栄養科

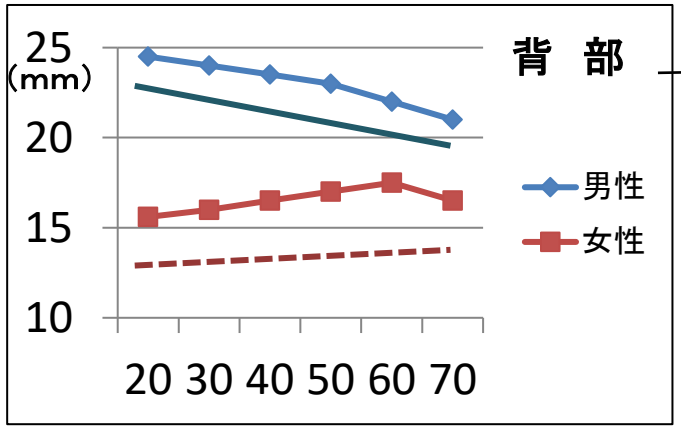
筋厚の加齢変化

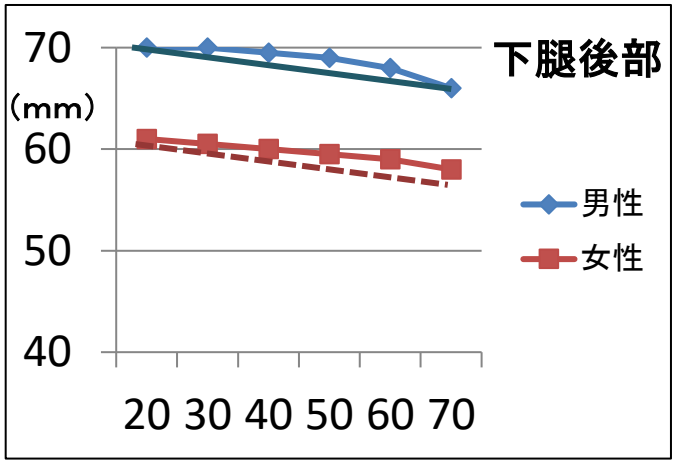


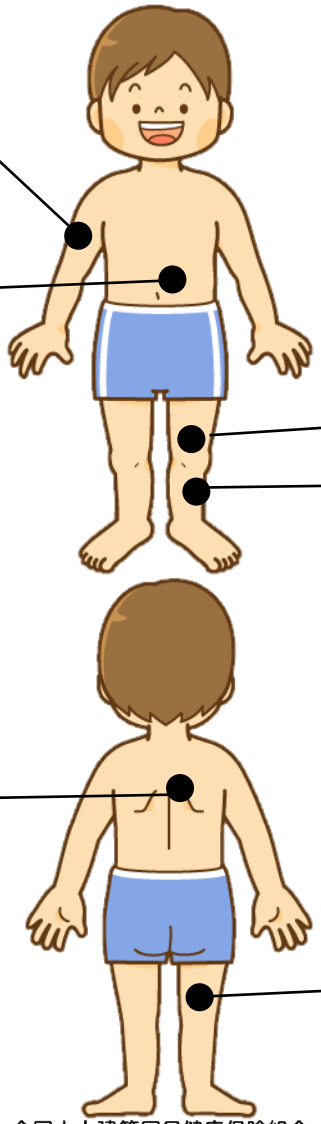












全国土木建築国民健康保険組合
総合病院 厚生中央病院 栄養科

参考：「貯筋運動」テキスト 公益財団法人　健康・体力づくり事業団

貯筋運動 プロジェクト

貯筋とは、運動によって筋肉を鍛え、貯金のように筋肉を蓄え、維持していこうという考え方です。普段から筋力トレーニングなどで筋肉量や筋力を高めておくことで、病気などで寝込んで筋肉が減少した場合でも、日常生活に必要な筋肉量や筋力を保ちやすくなります。





貯筋のテーマ
みんなで伸ばそう
健康寿命
使えばなくなる
お金の貯金
使って貯めよう
筋肉貯筋
老後に備えて
貯金と貯筋！

公益財団法人
健康・体力づくり事業財団
JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION

全国土木建築国民健康保険組合
総合病院 厚生中央病院 栄養科

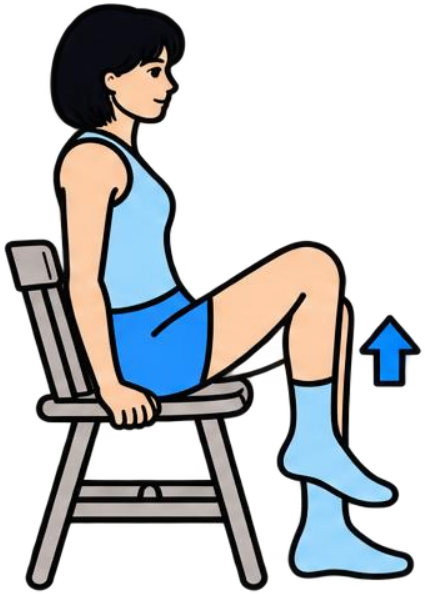
イラスト：栄養科作成（ChatGPTを使用）

≪座位プログラム≫







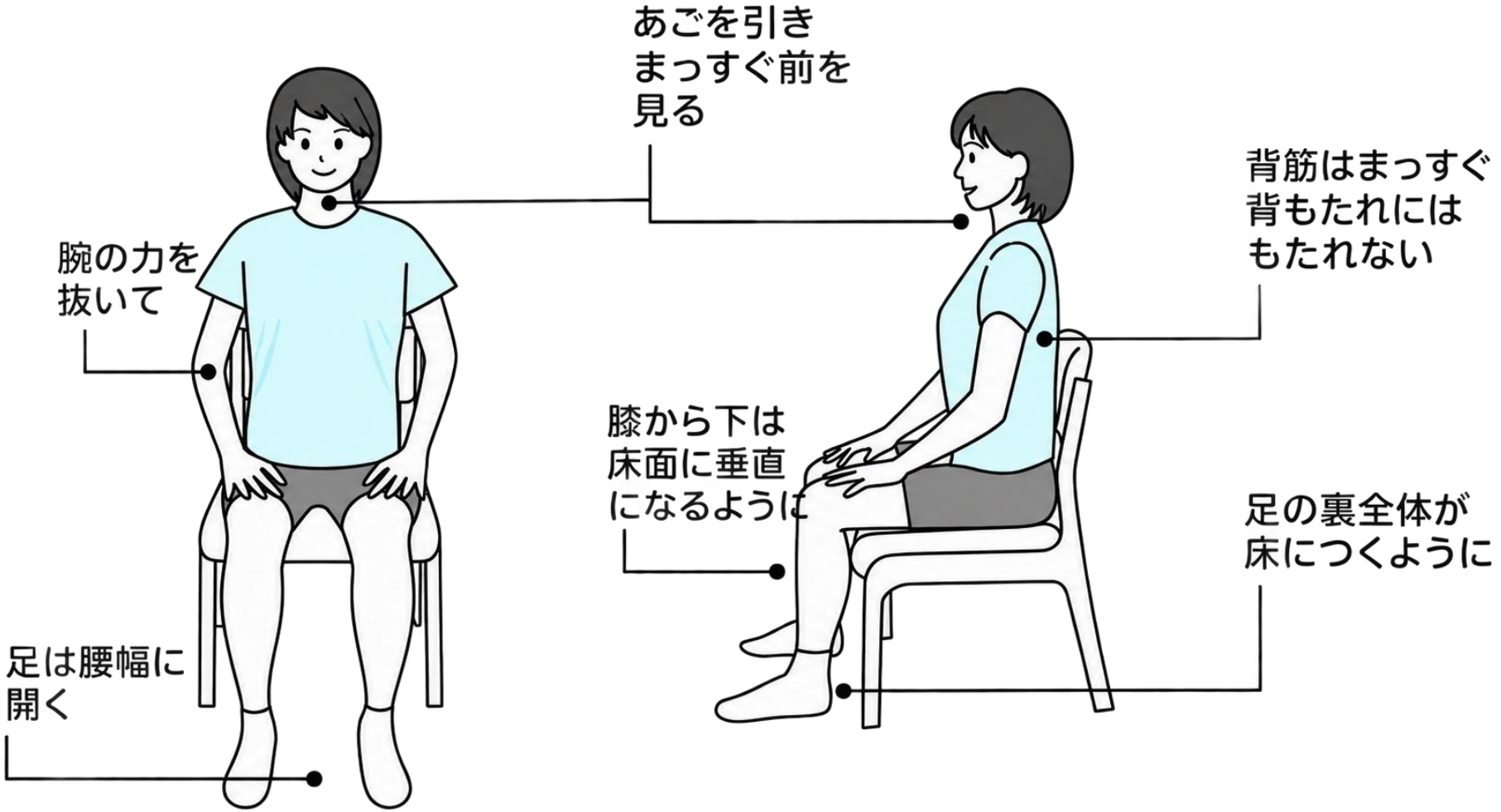




全国土木建築国民健康保険組合
総合病院 厚生中央病院 栄養科

参考：「貯筋運動」テキスト 公益財団法人　健康・体力づくり事業団

よい姿勢とは

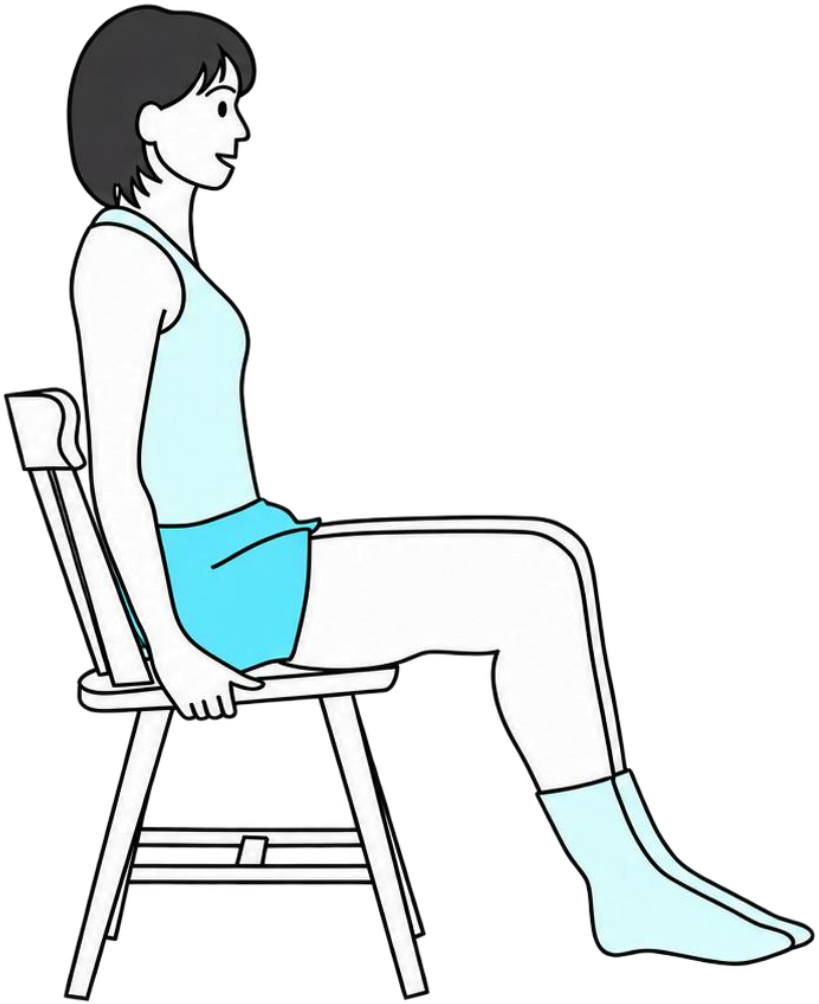


1．貯筋運動は、よい姿勢で行うことが大切です。
2．決して無理をせずに、行いましょう。

全国土木建築国民健康保険組合
総合病院 厚生中央病院 栄養科

参考：「貯筋運動」テキスト 公益財団法人　健康・体力づくり事業団

つま先上げ（つま先）





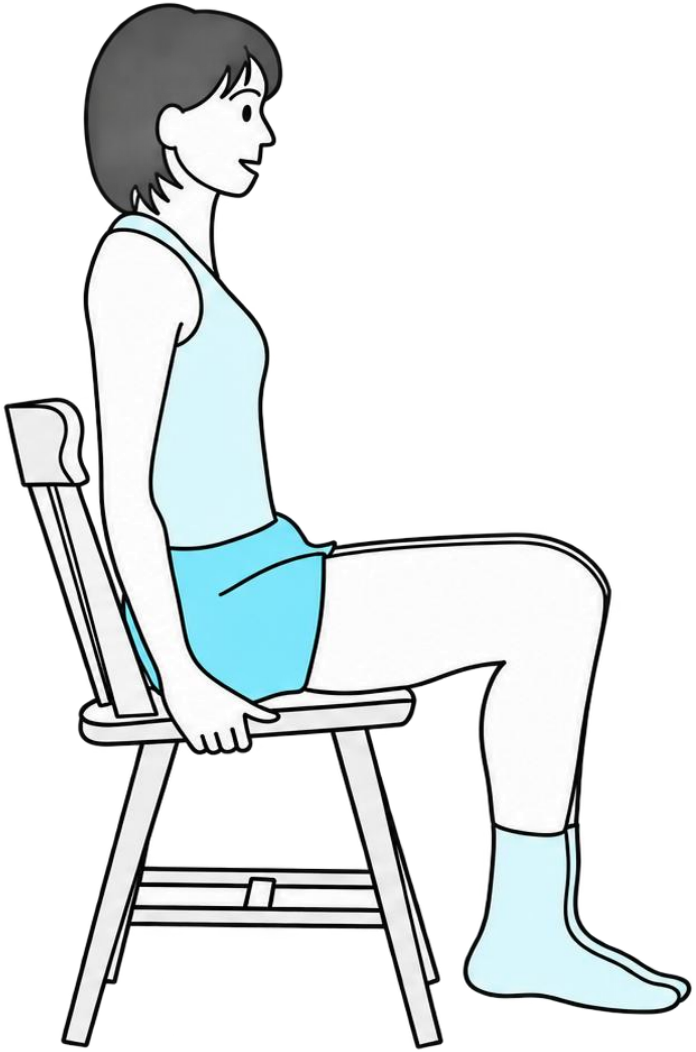
鍛える筋肉は
すねの筋肉

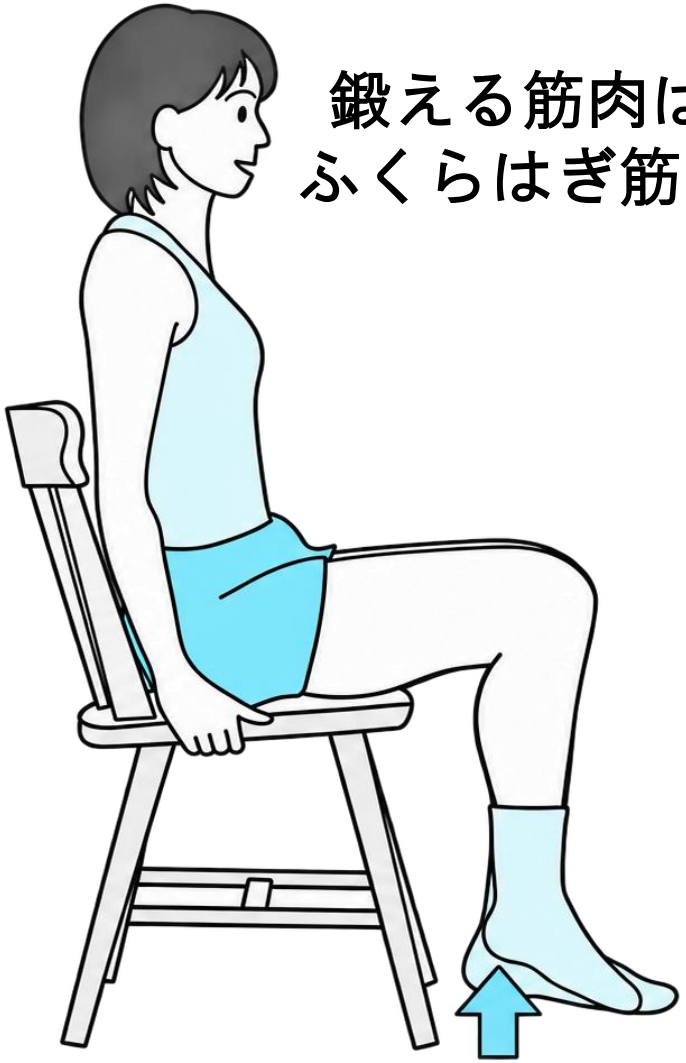
1．よい姿勢でいすに座り、足は腰幅に開く。手は椅子に添える。
2．姿勢を保ったまま、つま先をすねに近づける。

全国土木建築国民健康保険組合
総合病院 厚生中央病院 栄養科

参考：「貯筋運動」テキスト 公益財団法人　健康・体力づくり事業団

かかと上げ（かかと）





鍛える筋肉は
ふくらはぎ筋肉

1．よい姿勢でいすに座り、足は腰幅に開く。手は椅子に添える。
2．姿勢を保ったまま、かかとを上げたり下げおろしたりする。

全国土木建築国民健康保険組合
総合病院 厚生中央病院 栄養科
参考：「貯筋運動」テキスト 公益財団法人　健康・体力づくり事業団

膝伸ばし（キック）



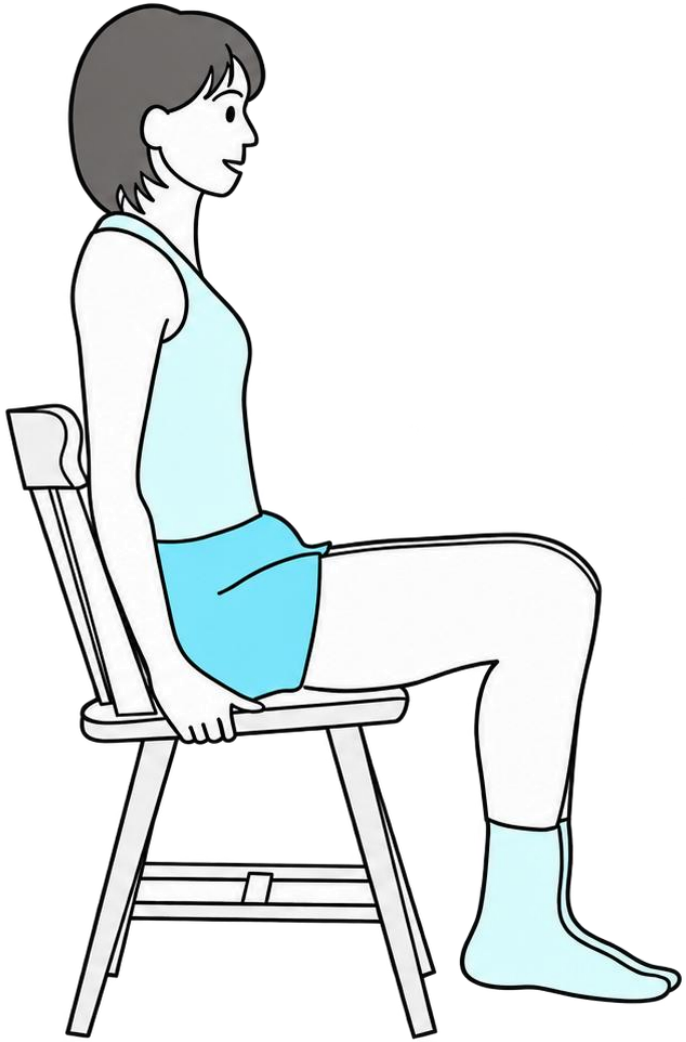


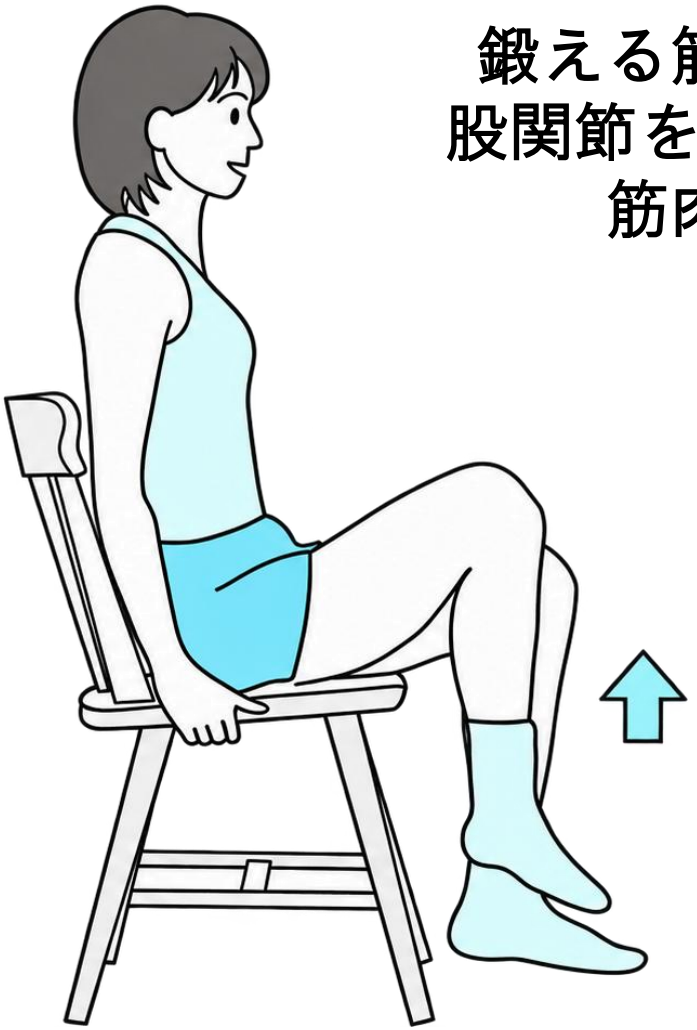
鍛える筋肉は
太もも前の筋肉

1．よい姿勢でいすに座り、膝の間に握りこぶしが一つ挟める程度に開く。
2．膝から下をももの高さまで上げる。ゆっくりともとの位置にもどす。

全国土木建築国民健康保険組合
総合病院 厚生中央病院 栄養科
参考：「貯筋運動」テキスト 公益財団法人　健康・体力づくり事業団

座位でのもも上げ（もも）





鍛える筋肉は
股関節を曲げる
筋肉

1．よい姿勢でいすに座り、脚は腰幅に開く、手はいすに添える。
2．姿勢を保ったまま、太ももを上げたり下ろしたりする。ゆっくりと。

全国土木建築国民健康保険組合
総合病院 厚生中央病院 栄養科参考：「貯筋運動」テキスト 公益財団法人　健康・体力づくり事業団

座位での上体起こし（おなか）





鍛える筋肉は
おなかの筋肉

1．足は腰幅に開き、いすは浅く腰にかける。手は胸の前で組むか、お腹に添える。あごを引いて背中を丸める。
2．息を吸いながらおなかをへこませて、おへそをみたまま体を後ろへ倒す。あごを引いたまま、ゆっくりともとの姿勢にもどる。

全国土木建築国民健康保険組合
総合病院 厚生中央病院 栄養科

参考：「貯筋運動」テキスト 公益財団法人　健康・体力づくり事業団