



# コロナ終息後に今まで通りの生活を送るために その1 からだづくり



疲れは溜まってきていませんか？

前回の『はつらつサークルだより』でもお伝えしましたが、このまま何もしないと“**身体**”や“**心**”が衰えてしまいます。コロナが終息し元の生活に戻る為には、“**心**”と“**身体**”の健康を維持していくことが大切です。

コロナが終息しても今まで通りの生活を送るために、今回は“**身体**”のトレーニングについてお伝えします。

## 1.運動する

筋肉は使わないと分解され、筋肉量は日々減少していきます。コロナが終息してからすぐに元通りの生活ができるよう、できる範囲内での運動をコツコツとやりましょう。

1) 前号でもお伝えしたように、“**散歩**”に加えて**運動も一緒に行なう**ことが大事です。

ラジオ体操や簡単な筋トレなどの運動も併せて行ないましょう。



散歩

+

ラジオ体操



簡単な筋トレ など



こまめな水分補給も  
忘れずに!!



今回は、簡単な筋トレの1つとして、『**ロコトレ**』をご紹介します。

(やり方は裏面へ)

## 2.タンパク質を摂る



筋トレなどの**運動のみ**行なっても筋力は維持できません。筋肉を使うと筋肉の細胞は傷つきます。筋肉を維持したり効率良く鍛える為には、その**原材料である『タンパク質』**を摂取する必要があります。炭水化物や脂質などに加えて、『タンパク質』を意識して摂取しましょう。

2) タンパク質の摂取目安として、65歳以上の方は『**1.0g/体重 1kg/日**』(例:体重が60kgの方は1日あたりタンパク質 60g)が必要です。ただし、摂取し過ぎはダメです。

また、ビタミン B6 が含まれる食品も一緒に摂取すると、タンパク質の分解や合成を促進して効果的に筋力がつきます。

### タンパク質を含む主な食材

お肉  
魚  
卵



乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ、など)

大豆製品(豆腐、納豆、油揚げ、厚揚げ、豆乳、など)

レバー  
鶏肉  
カツオ  
マグロ  
ピーマン(パプリカ)  
キウイ  
バナナ



ビタミン B6 を含む主な食材

# ☆ロコトレ(ロコモーショントレーニング)

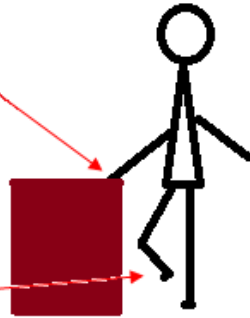
参照 ; ロコモ ONLINE <https://locomo-joa.jp> 日本整形外科学会公式

## ○『片脚立ち』(バランス能力をつけるロコトレ)

☆左右1分間ずつ、1日3回行ないましょう。

床につかない程度に、  
片脚を上げます。

転倒しないように、  
必ずつかまるものがある  
場所で行いましょう。



○姿勢をまっすぐにして  
行うようにしましょう。

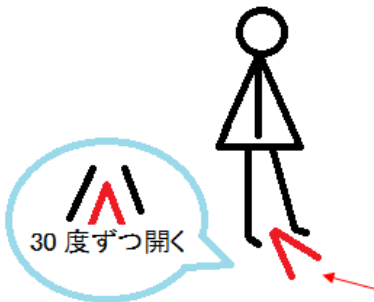
○支えが必要な人は  
十分注意をして、机に  
両手や片手をつけて行  
います。



※指をついただけでもできる人は、  
机に指先をつけて行います。

## ○『スクワット』(下肢筋力をつけるロコトレ)

☆深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。



つま先は  
30度ずつ開く

膝が出ないように注意

1.肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。  
つま先は30度くらいずつ開きます。

2.膝がつま先より前に出ないように、  
また膝が足の人差し指の方向に向く  
ように注意して、お尻を後ろに引くよう  
に身体をしずめます。



机に手をつかずにできる場合は  
手を机にかざして行います。



スクワットができない時は、椅子に腰掛けて、  
机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

いろいろと緩和されてきており、本当に少しずつですがコロナ前の日常が戻りつつあります。  
ここが踏ん張りどころです。みんなで頑張って乗り切りましょう!!

