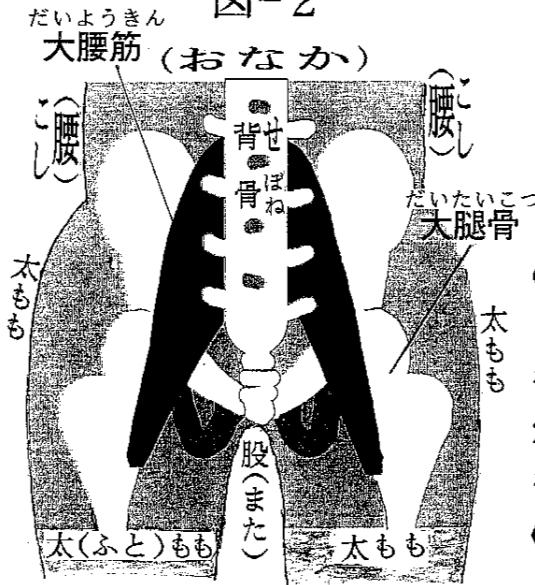


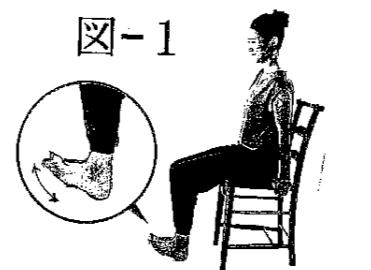
痩せやすい体になるには『基礎代謝』を上げる！

NHKあさイチ『老けない女の新習慣』、宝島社、(2017年12月・発行)。

図-2



四一



- つま先上げ運動

1. イスに座って両足のつま先を引き上げ2秒間・保つ。

2. ゆっくり下ろし・上下運動を30回くり返(かえ)す。

◆ スネの前・ふくらはぎの筋肉、アキレス腱(けん)が太る。

表. 『大腰筋』衰え度調べ

- あさ、ねどこ てつか あ
□朝、寝所から手を使わずに・起き上がりれない
かたあした た
□片足立ちで1分間、ふらつかずに立っていられない
くつした は
□片足立ちで、靴下を履けない
かいだん あ お
□階段の上がり下りがつらい
だんさ なに ところ
□ちょっとした段差や、何もない所でつまづく
ほはば せま ある おそ
□歩幅が狭い、または歩くのが遅い
りょうあし あ
□寝たままで、両脚を上げられない
よこ み ひざ・せなか ま
□横から見て膝・背中が曲がっている
かべ・こうとうぶ・けんこうこつ・しり つ
□壁に後頭部・肩甲骨・お尻・かかとを着けて立てない
ひく た あ
□低いイスから、立ち上がりにくい

●当てはまる数が多いほど、大腰筋が痩せている証拠
このままにしておくと、将来・動けなくなったりする。

◎寝ている間も心臓が動き・息をしたりと、生きて行くために使うエネルギーを『基礎代謝』と言いい、40代の女性(標準体重53kg)は約1150キロカロリー(米飯・茶碗に約5杯)です。これは人体が1日に使う全エネルギーの約70%です。●基礎代謝量=女は10代前半・男は10代後半に最高になり、年を取ると減り・太り易く・運動しても痩せにくくなります。私達の筋肉は運動しないと1年ごとに1kg減り、筋肉量が減ると体内で代謝されるエネルギーも減ります。筋肉量を増やすと基礎代謝量が上がり、肥えにくくなるので筋肉運動「筋トレ(筋肉トレーニング)」が必要になります(左図-1)。

筋トレは、激しい運動ではなく・少しずつ毎日続け・筋肉を鍛えると、体が痩せ・疲れにくくなります。今日から『貯筋』を始めましょう。

■年齢と共に基礎代謝が減るなら、食事量を減らせばと思ひがちだが、必要な栄養素が不足します。菓子類など糖質の制限は必要だが、乳製品・卵・魚・肉類など良質のタンパク質、ビタミン・無機質などが不足すると、筋肉は急減します。今60代以上の半数が『栄養失調』とも言われます。

● 今、65歳以上の日本人の15～20%が筋肉量が減り、日常生活に困る状態です。大腰筋は背骨と大腿骨を繋ぎ、上半身と下半身を繋ぐ唯一の筋肉です(左図)。大腰筋が痩せると、骨盤が後ろに傾き・姿勢が悪くなり・太ももを高く上げられず・蹠いたり・倒れたりします(左表)。

※姿勢が悪いと肩凝り・腰痛の原因になります。大腰筋は上半身と下半身を繋ぐ大黒柱。若々しい体を保ち・健康で長生きするための重要な筋肉です。年を取つても立つたり・座つたりなどの運動し、大腰筋や全身の筋肉を太らせましょう。

● しゃがみ込(一)み運動

かかとを床(ゆか)に着けたままでヒザを抱(かか)えて・しゃがみ込み30秒間そのままにする(1日30秒)。



A black and white illustration of a woman with short dark hair, wearing a dark top and light-colored pants. She is carrying a large, rectangular white bag over her shoulder. She is looking back over her shoulder with a slight smile.