

立つことから始める運動習慣 ～ 運動は未来の自分への「積立投資」～

筋肉は何歳からでも

「伸びしろ」あり！

「もう歳だから、運動しても筋肉なんてつかないでしょ？」——よく聞く言葉です。でも、それは筋肉に少し失礼かもしれません。

年齢とともに筋肉は減りやすくなりますが、**年齢を重ねても筋肉は運動に反応します**。65歳以上を対象とした研究でも、筋力トレーニングによって筋肉の大きさや筋力が改善することが確認されています。

目指すのはムキムキな身体ではありません。「立つ」「歩く」「階段を上る」「買い物に出かける」。そんな日常を、自分の力で続けられることが大切です。

歳をとったら
筋肉はつかない？

年齢を重ねても
筋肉は運動に
反応します！

運動の効果は足腰だけではなくあります。筋肉は、血液中のブドウ糖を取り込んで使う、いわば「糖の消費工場」です。身体を動かすと筋肉によるブドウ糖の利用が増え、血糖値の上昇を抑える助けになります。

定期的な身体活動は、血糖管理や

2型糖尿病の予防にも役立ちます。

特に食後に少し歩いたり、身体を動かしたりすることは、食後の血糖値の上昇を抑える助けになります。

血糖対策のコツ

食後に少し動く。
座りっぱなしを
減らす。

最近「長時間の座りっぱなしを減らす」ことも大切だと考えられています。糖尿病のある方やそのリスクがある方では、長く座り続けず、少なくとも30分ごとに立つ・少し歩くなどして中断することが勧められています。

「30分運動できないから今日はゼロ」ではありません。テレビの途中に立つ、台所まで歩く。そんな小さな活動にも意味があります。

厚生労働省では、高齢者にも「今より少しでも多く身体を動かす」ことを基本に、筋力トレーニングを週2～3日行うことを勧めています。

とはいえ、「毎日たくさん運動しよう！」と言われると、始める前から疲れてしまいます。そこで、ひとつだけ始めるならおすすめしたいのが、「椅子からの立ち上がり運動」です。

筋肉にも

「NISA」を!?

運動は、未来の自分への「積立投資」です。

NISAで積立投資をするように、身体づくりも一度に頑張るより、無理のない範囲でコツコツ続けることが大切です。

今日の5回が、将来の「歩ける」「自分で出かけられる」を支える力になります。

三日坊主でも大丈夫。四日目から、また積み立てればいいのです。

(文責 理学療法士 高田拓幸)

未来の自分に、
今日は5回だけ
投資しておこう！

まずは5回。
余裕があれば10回。
週2～3日から
始めてみましょう。

椅子からの立ち上がり運動

太ももやお尻など、歩くために大切な筋肉をまとめて使います！

①座る



安定した椅子を壁につけ、足は肩幅程度に開きます。

②立ち上がる



少し前かがみになり、ゆっくり立ち上がります。

③ゆっくり座る



勢いを付けず、ゆっくり安全に座ります。

難しい場合は、肘掛けや座面に手をついても構いません。痛み・ふらつきがあるときは無理をしないでください。



※膝や腰に強い痛みがある方、ふらつきがある方、糖尿病などで治療中の方は、無理をせず、運動を始める・増やす際に医師や理学療法士などへご相談ください。