

シニアの食事と運動

～骨と筋肉の強化を目指す～

- ◆ 高齢になると能力が低下し、転倒しやすくなる

肺活量や筋肉量の低下、関節可動域も低下するため。

転倒や骨折を起こしやすくなり、回復にも時間がかかってしまう。



丈夫な骨 + 筋力強化



骨粗鬆症を防ぐことが大切！

ここでは、食事と運動について説明します。

- ◆ 食事で気をつけること

3つの栄養素が大事

- ・ **たんぱく質** ... 体調維持、筋力維持・向上
 - ・ **カルシウム** ... 骨の主成分。筋肉の収縮に関与
 - ・ **ビタミンD** ... カルシウムの吸収促進、骨づくりを助ける
- ※ ビタミンDは、日光を浴びることでも体内でつくられるので日光に当たる時間をつくりましょう。



- ◆ おすすめ運動

日々、身体を動かすことが大切

- ① **ウォーキング** ... 心肺機能の向上、筋力の低下防止など
目安は1日約30分



- ② **運動** ... バランス保持の運動
下肢の筋力運動

裏面参照



タンパク質を含む食べ物



カルシウムを多く含む食品



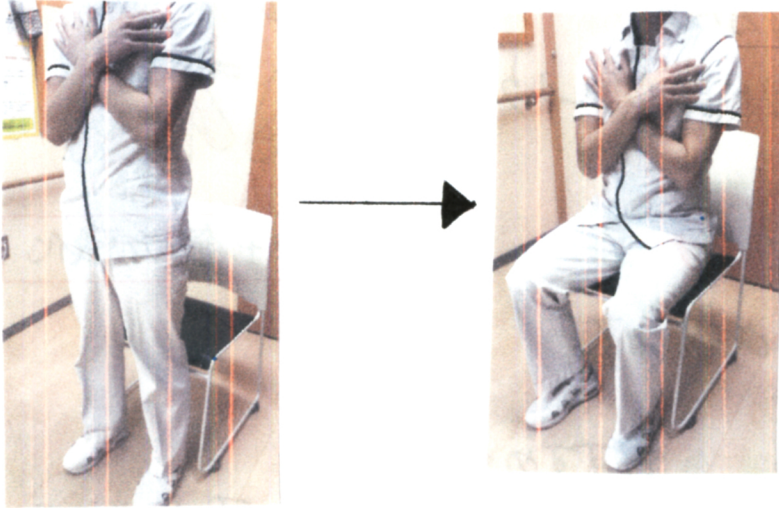
ビタミンDを多く含む食品



バランス保持の運動

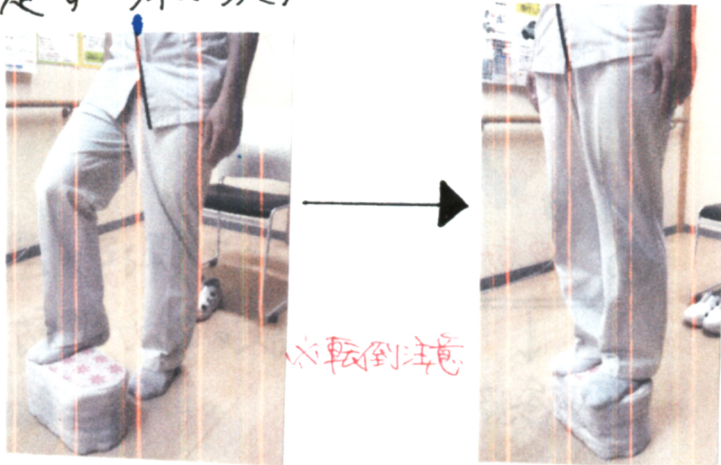
① 椅子スクワット

椅子からゆっくり立ち上がり、ゆっくり座る



② ステップアップ

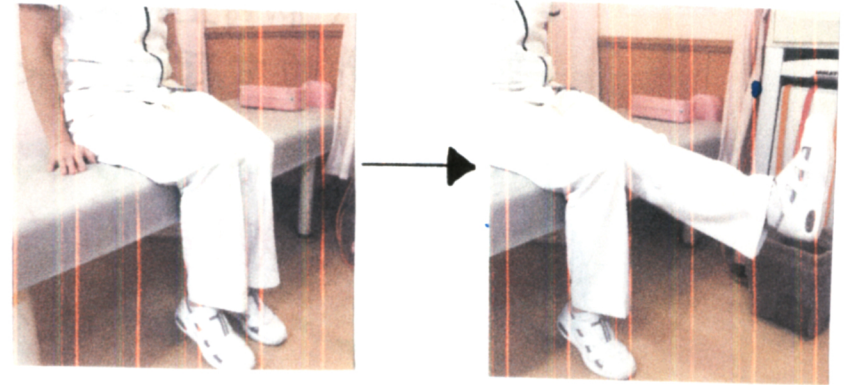
高さ20~30cmの踏み台を用意。片足ずつあせり
片足ずつ床に戻す



下肢の筋力運動

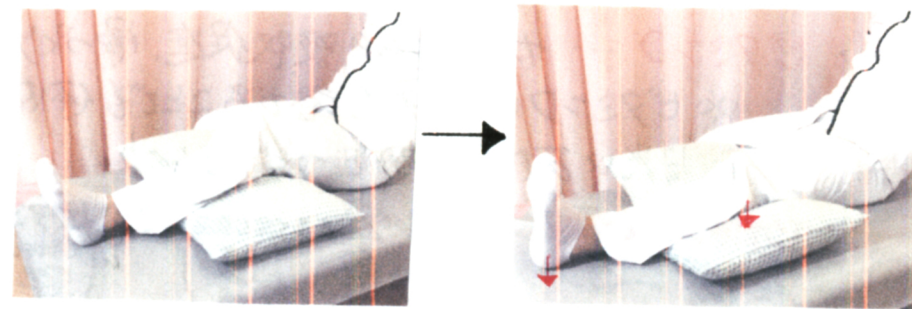
① 足上げ運動

膝を伸ばしながら床と平行になるまで
足を上げる



② フッションつぶし

膝の裏でフッションをつぶすように力を入れる
かかとにしっかり力を入れる



転倒を予防し、日々身体を動かすことを意識しましょう。