



宇部市健康づくりキャラクター
「ゲンキー」

アクティブライフをめざして

健康☆コラム

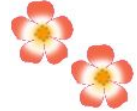
006

記事：宇部市保健センター



テーマ

知って得する！カラダの話



こんにちは。宇部市保健センターの保健師です。寒い日が続きますが、体調を崩されたりしていませんか？今回のテーマは「知って得する！カラダの話」です。年を重ねるごとに身体は変化していきます。自転車に乗るためにも、あなた自身の身体を振り返って、改めてエコサイクルを楽しみましょう！



歳を重ねるごとに、体は変わっていきます。

なんと20代から比べると、**1年間で1%ずつ筋力は落ちていくと**言われています。



問題

身体の中で、歳を重ねると一番細くなる部分はどこでしょう？
また、歳を重ねると一番太くなる部分は？

答え

歳を重ねると一番細くなる部分は・・・太ももです。
大きな筋肉ですので、使わないと大幅に筋肉が落ちます。
歳を重ねると一番太くなる部分は・・・そう！お腹周りです。
筋肉が落ちるとともに、代謝も落ち脂肪がつきやすくなります。

☆簡単にできる！筋力チェック☆

筋力はだんだん落ちてきます。このテストで「片足だけで立ち上がる」ができた方は、筋力があると言えます。少し難しかった方は、足の筋力アップをお勧めします。（足を支える筋力が弱いまま運動を続けると、膝や腰の痛みなどの故障のもとになりやすいと言われています。）

あなたはできますか？

☆チェック方法☆

1. 椅子に座り、足と膝の間隔は肩幅くらいで足裏を床につける。かかとはいくぶんひく。
2. 両手を胸の前で組み、片方の足を上げ、もう片方の足だけで立ち上がる。
3. 左右の足を変えて、同じように立ち上がる。

