

はなみずき新聞



海津明誠高等学校生活デザイン科介護コース

夏号

紫陽花がきれいな季節になりましたね。サルコペニアをご存じですか？筋肉量が減少する症状です。今回はサルコペニア予防の「運動」について紹介します。

サルコペニアとは

加齢に伴い筋肉量が減少し、筋肉や身体機能が低下する状態です。主な理由は加齢ですが運動不足や栄養不足も影響します。

【タンパク質の多い食材がおすすめ】

タンパク質とは、筋肉量の維持、向上の役割があります。1日で体重1kgあたり1.2～1.5g程度のタンパク質摂取が必要とされています。タンパク質は主に、魚、大豆、卵、乳製品などの豊富に含まれているので食べましょう。（目安は両手に乗る程度）



【椅子を使ったおすすめ運動法】



足上げ

1. 椅子に座り片膝ずつ交互に胸に近づける。



椅子スクワット

1. 椅子に座り、足は肩幅に開く。
2. 立ち上がる時に手は膝の上に固定して立つ。



足ぶみ

1. 椅子に座り、背筋を伸ばして足と腕を交互に動かす。



知っていますか？ いまさら聞けない若者言葉

1. 草 = 笑える
2. それな = 私もそう思う
3. 推し = 熱心に応援している人
4. ビジュ = 見た目
5. ググる = 調べる
6. チルい = リラックス