

皆さん、こんにちは。冬の厳しい日が続いてますね...。今日は春に向けて筋トレしよう!! その第一弾「自分の筋肉年齢」チェックです!! 簡単なので、ぜひご自身の筋肉年齢チェックしてみてくださいね。 院長 鈴木 亮



新松戸さかえ接骨院

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	8:30~
PM	○	○	○	○	○	14:00

AM 8:30~12:00  
PM 15:00~20:00

※日祝祭日も事前予約にて診療いたします

お気軽にお電話ください

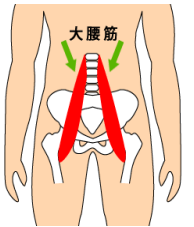
☎047-382-5648

自宅で簡単 筋肉年齢チェック!

●筋肉の衰え→老化を招く!?

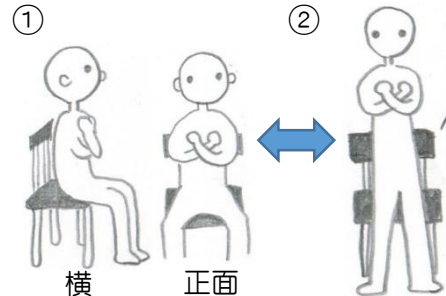
筋肉は「筋繊維」という細い繊維が束になっています。筋繊維は加齢により数が減少し筋肉は萎縮していきます。一般的に40歳ごろから萎縮がはじまり、上半身より下半身の筋肉のほうが早く衰えます。筋肉量が減ることで、太りやすくなったり疲れを感じやすくなるなどの不調があらわれます。

<大腰筋の筋肉年齢チェック> ☆大腰筋...立ち姿勢の維持や歩行時に活躍。



椅子から立って座ってを10回繰り返した時のタイムを測ります。

- ①胸の前で腕をクロスさせ椅子に座る。
- ②スッと立ち上がる。



\*各年代の標準的なタイム\*

	男性	女性
20~39	~9(秒)	~9
40~49	~10	~10
50~59	~12	~12
60~69	~13	~16
70以上	~17	~20

※立ち上がった時、完全に膝を伸ばしきる  
座った時、お尻を椅子に着地させる

結果はいかがでしたか? タイムはあくまで目安ですが若々しさを保つためにはまず脚の筋肉から鍛えましょう! 脚の筋肉を鍛えるには継続的なウォーキングが一番効果的です。無理のない範囲でウォーキングを始めたり、歩く距離や時間を増やし脚の筋力をキープしましょう。