



# 筋肉は何歳でもつく？！

筋力トレーニングにより、筋肉が太くなり、筋肉量が増大します。若いころに比べると、同じ運動しても、筋肉となる率は落ちていますが、80歳でも90歳でも100歳でも！！何歳から始めても、必ず筋肉はつけることができます。筋トレを始めるのに、遅すぎるということはありません！！

じっとしていると体全体の筋肉の2/3以上を占めている下半身の筋肉量は、20代以降減少し続けます。20代のころより50歳なら約10%、80歳なら約30%、筋肉量が減るといわれています！

## 筋力トレーニングのおすすめメニュー！

季節は夏！梅雨シーズンで雨が降っていても、暑くて外に

出られない日でも、家のなかでできる運動です！



### もも上げ運動

背筋を伸ばし、動かせる範囲でしっかりももを上げる  
※仰け反らないように注意しましょう！



### 膝伸ばし運動

膝を伸ばし、つま先を上に向ける  
※体が倒れないように注意しましょう！



### つま先立ち運動

足を肩幅に広げ、背伸びをするように踵をしっかりと上げる  
※バランスが崩れないように注意しましょう！

おすすめ回数！

朝：10回×3セット

昼：10回×3セット

※空いた時間で休憩を挟みながら行いましょう

あくまでも目安なので体調に合わせて行いましょう



熱中症には十分気を付け、こまめな水分補給しながら無理せず行いましょう！