

60歳からのトレーニング

効果：全身的な筋力アップと心肺機能の向上で疲れにくいカラダを獲得！

目標週1回



〔所要時間〕40分

〔エネルギー消費量〕
180kcal
ご飯一杯150kcal



Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い体をほぐしましょう。

Step2 筋力トレーニング

〔ポイント〕テンポ：反動をつけずに、ゆっくり行いましょう。
重さ：指定回数でややきつと感じる重さ。

MACHINE No.

1



レッグプレス

回数：15

セット：1～2サイクル

効果

踏ん張りの利く下半身で転倒を予防する

MACHINE No.

2



チェストプレス

回数：15

セット：1～2サイクル

効果

上半身の前側を引き締め強化する

MACHINE No.

9



レッグエクステンション

回数：15

セット：1～2サイクル

効果

太ももの前側を強化し膝痛を予防する

MACHINE No.

16



ローロー

回数：15

セット：1～2サイクル

効果

上半身の後側を引き締め強化する

MACHINE No.

4



アブドミナルクランチ

回数：15

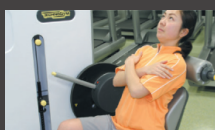
セット：1～2サイクル

効果

おなかを引き締め腰痛を予防する

MACHINE No.

5



ローワーバック

回数：15

セット：1～2サイクル

効果

背筋を伸ばして腰痛を予防する

Step3 有酸素運動 心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

有酸素運動は脂肪燃焼や心肺機能向上が目的ですが、機種により使われる筋肉も異なります。いろいろチャレンジして、たくさんの筋肉に刺激を与えてあげましょう。

時間の目安

10～20分

強度の目安

最高心拍数の50%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカバントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

Step4 クールダウンストレッチ 使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。



あなたの疑問にお答えします! 裏面をご覧ください。

Enjoy!

FITNESS & SPA

cocokara

フィットネス Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

Q 60歳を過ぎても、筋肉は発達するの？

A 筋力アップは年齢に関係なく可能です。

発達の程度に個人差がありますが、筋力はいくつになっても可能であると言われています。近年、高齢者のリハビリテーションにおいても、これまでの日常生活動作訓練だけでなく、「パワーリハビリ」と称し筋力トレーニングを取り入れて生活活動レベルの向上に目覚ましい効果を上げています。ウェイトトレーニングは筋力の向上だけでなく、骨の強化としても非常にすぐれたトレーニングです。まずは無理なく週に1〜2回程度から定期的に実施して下さい。

Q 食事ではなにか気をつけることは？

A バランスのとれた食事が大切です。サプリメントも活用してみましょう。

近年、栄養の取り過ぎが指摘され、一般に肉類や油脂類を控えた低エネルギーの食事が良いとされています。しかし一方で、お年寄りの食事は粗食になりがちで、気づかいうちに栄養不足から体調を崩す方も少なくないようです。たんぱく質がなかなかとりきれない方は、サプリメントのアミノ酸の摂取をおすすめします。

肩こり解消

効果：肩甲骨周辺の筋肉をバランス良く強化し、肩こりの予防・改善を図ります

目標週1回



〔所要時間〕50分

〔エネルギー消費量〕
200kcal
ご飯一杯150kcal



Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い体をほぐしましょう。

Step2 筋力トレーニング

〔ポイント〕テンポ：反動をつけずに、ゆっくり行いましょう。
重さ：指定回数でややきつと感じる重さ。

MACHINE
No.
15



ラットマシン

回数：15

セット：2サイクル

効果

背中中の筋肉を引き締め強化する

MACHINE
No.
1



レッグプレス

回数：15

セット：2サイクル

効果

下半身の筋肉を引き締め強化する

MACHINE
No.
19



ローワーバックベンチ

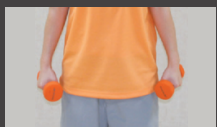
回数：15

セット：2サイクル

効果

背骨を支える筋肉のコリを解消

FREE
WEIGHT



ショルダーシュラッグ

回数：15

セット：2サイクル

効果

首の付根の筋肉を強化し首こり解消

MACHINE
No.
16



ローロー

回数：15

セット：2サイクル

効果

肩甲骨の内側強化し背中中のこり解消

MACHINE
No.
4



アブドミナルクランチ

回数：15

セット：2サイクル

効果

骨盤を引き上げ、腰のストレスを解消

Step3 有酸素運動

心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

座位で行えるバイクは、姿勢維持や腕の重さを支える筋肉の負担が低いのでオススメです。
軽めの強度で長めに行うのがポイントです。慣れたら立位で行える運動でレベルアップを図りましょう。

時間の目安 15~20分

強度の目安 最高心拍数の50%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカンベントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

Step4 クールダウンストレッチ

使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。

? あなたの疑問にお答えします! 裏面をご覧ください。

フィットネス Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

Q 肩こりとは?

A 肩こりには大きく分けると2つに分かれます。

肩こりとは、肩や首のこわばりや痛みの症状を示すもので、病名ではありません。肩こりは大きく分けると2つあり、「病気には関係ないもの」と「病気に関係あり、その症状の1つとして起こるもの」があります。前者は運動不足が主な原因ですので、血行促進、筋力・柔軟性のアップが効果的です。しかし、後者の場合はやみくもに運動をしてもかえって悪化させる事もありえます。原因がはっきりと掴めていない方は、一度医師診断をお受けする事をおすすめします。

Q 肩こりはなぜ起きる?

A 私達は肩こりが起きやすい環境で生活しています。

私達は重力下で過ごしているため、寝ている時以外は姿勢を維持するために常に筋肉を緊張させています。そのため筋肉は常に縮めっぱなしといえるのです。すると次第に血行が悪くなり、疲労物質や発痛物質等が蓄積し、こりや痛みとなるのです。また、姿勢の乱れも肩こりの要因です。立っているだけでなく、座っている時にもアゴを引き、背を高くするように姿勢を維持することが大切です。

A [簡単栄養アドバイス]

生活習慣とのかかわりが深いとされる病気の予防や改善のためには、運動はもちろんのこと、毎日の食習慣に気をつけていく事が非常に大切です。基本は摂取エネルギー量。体重が増えると言う事は過食という事です。まずは、基礎代謝と生活活動から1日にどのくらいの量で体重維持ができるかを把握する必要があります。そして、減塩とバランスの良い食事。一度おすすめしたいのは、摂取した食品の書き出しです。難しい栄養学など判らなくても意外と問題点が見つかるものです。また、ゆっくり噛んで食べるという最も簡単な事も、摂取を抑える効果があります。ぜひお試し下さい。

膝の痛みを解消

効果：脂肪燃焼と下半身の強化で、慢性的な膝の痛みを解消するプログラムです。

目標週1回



〔所要時間〕50分

〔エネルギー消費量〕
200kcal
ご飯一杯150kcal



Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い体をほぐしましょう。

Step2 筋力トレーニング

〔ポイント〕テンポ：反動をつけずに、ゆっくり行いましょう。
重さ：指定回数でややきつと感じる重さ。

MACHINE No. 1		レッグプレス	回数：15 セット：1サイクル	効果 下半身の強化と正確な足の曲げ伸ばしの動作を学習する
MACHINE No. 2		チェストプレス	回数：15 セット：1サイクル	効果 胸、二の腕後側を引き締め強化する
MACHINE No. 9		レッグエクステンション	回数：15 セット：1サイクル	効果 太もも前側を強化し、膝の曲げ伸ばし動作を安定させる
MACHINE No. 15		ラットマシン	回数：15 セット：1サイクル	効果 背中、二の腕前側を引き締め強化する
MACHINE No. 10		レッグカール	回数：15 セット：1サイクル	効果 太ももの裏側を強化し、膝の曲げ伸ばし動作を安定させる
MACHINE No. 4		アブドミナルクランチ	回数：15 セット：1サイクル	効果 おなかを引き締め強化する
MACHINE No. 5		ローワーバック	回数：15 セット：1サイクル	効果 腰とおしりを引き締め強化する

Step3 有酸素運動

心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

初めは体重の加重がないバイクからがおすすめ。
慣れてきたら着地衝撃のないクロストレーナーがおすすめです。

時間の目安 15~30分

強度の目安 最高心拍数の50%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカベン트バイク



アップライトバイク



クロストレーナー

Step4 クールダウンストレッチ

使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。

? あなたの疑問にお答えします! 裏面をご覧ください。

フィットネス Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

Q 膝痛の原因は？

A まずは膝痛の原因を知りましょう。

改善を図るためには、何より原因を知る事が大切です。膝痛が慢性的になっているケースの場合、その多くは歩き方の悪さや膝周辺の筋力のアンバランスとされています。また、肥満による体重の負担も考えられます。現在問題を抱えている場合、原因がはっきりと掴めていない方は、一度医師の診断をお受けする事をおすすめします。

Q 膝の具合が悪い時は水中ウォーキングの方が良いのでは？

A 水中なら膝への負担を少なく全身運動ができます。

陸上と水中の最も大きな違いは浮力です。そのため、水中ウォーキングは、体重による膝への負担を軽減させて全身運動が行えるのが特徴です。しかし、日常生活は重力下で生活する訳ですから、膝周辺の筋肉へ負担を掛けた強化法も必要になります。実際、座位で行うマシントレーニングなら体重による負担は全く気にせず行えますので、どなたでも無理なく運動が行えるでしょう。

A [簡単栄養アドバイス]

生活習慣とのかかわりが深いとされる病気の予防や改善のためには、運動はもちろんのこと、毎日の食習慣に気をつけていく事が非常に大切です。基本は摂取エネルギー量。体重が増えると言う事は過食と言う事です。まずは、基礎代謝と生活活動量から1日にどのくらいの量で体重維持が出来るのかを把握する必要があります。そして、減塩とバランスの良い食事。一度おすすめしたいのは、摂取した食品の書き出しです。難しい栄養学など判らなくても意外と問題点が見つかるものです。また、ゆっくり噛んで食べると言う最も簡単な事も、摂取を抑える効果があります。ぜひお試しください。

腰痛の予防・改善

効果：骨盤周辺の筋肉をバランスよく強化し、慢性的な腰痛の解消と予防を図ります

目標週1回



〔所要時間〕50分

〔エネルギー消費量〕
150kcal
ご飯一杯150kcal



Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い体をほぐしましょう。

Step2 筋力トレーニング

〔ポイント〕テンポ：反動をつけずに、ゆっくり行いましょう
重さ：指定回数でややきつと感じる重さ

MACHINE
No.

1



レッグプレス

回数：20

セット：1～2サイクル

効果
太ももを強化し、
骨盤の安定性を高める

MACHINE
No.

4



アブドミナルクランチ

回数：20

セット：1～2サイクル

効果
おなかを引き締め、
腰椎の安定性を高める

MACHINE
No.

17



ロータリートーン

回数：20

セット：1～2サイクル

効果
わき腹を引き締め、
腰椎の安定性を高める

MACHINE
No.

5



ローワーバック

回数：20

セット：1～2サイクル

効果
腰、おしりを強化し
骨盤、腰椎の安定性を高める

Step3 有酸素運動

心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

まずは、重力や着地衝撃から腰椎への負担を軽減できるバイクがオススメです。
筋力アップや柔軟性の向上が見られたら徐々に立位動作での運動を取り入れてみましょう。

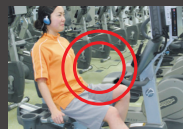
時間の目安 15～20分

強度の目安 最高心拍数の50%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカベンツバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

Step4 クールダウンストレッチ

使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。

? あなたの疑問にお答えします! 裏面をご覧ください。

フィットネス Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

Q 慢性的な腰痛の主な原因は？

A その1／筋肉のアンバランスからくる腰痛

人の骨格は、前後・左右・上下・内外などの筋バランスを保つことにより姿勢を維持する事ができています。ところが、運動不足や日常の偏ったカラダの使い方によりそのバランスが崩れると、部分的に負担が大きくなります。このような原因でおこる腰痛は、骨盤を取り巻く筋肉の柔軟性や筋力のアンバランスに起因していますので、カラダ全体のバランスチェックを行う事が大切です。

Q 慢性的な腰痛の原因は？

A その2／肥満からくる腰痛

おなかに脂肪がたくさんつくとかラダの重心が前に移動するためにテコの作用で骨盤が前傾し、腰の反りが強まります。この場合の腰痛は、まずはおなかの脂肪を燃やして痩せる事が大切です。

肥満(脂肪の過剰蓄積)から二次的に起こる腰痛症や、痩せ過ぎ(筋肉不足)で起きている腰痛症も生活習慣病の1つと言えるでしょう。

A [簡単栄養アドバイス]

生活習慣とのかかわりが深いとされる病気の予防や改善のためには、運動はもちろんのこと、毎日の食習慣に気をつけていく事が非常に大切です。基本は摂取エネルギー量。体重が増えるという事は過食という事です。まずは、基礎代謝と生活活動量から、1日にどのくらいの量で体重維持ができるのかを把握する必要があります。そして、減塩とバランスの良い食事。一度お勧めしたいのは、摂取した食品の書き出しです。難しい栄養学など判らなくても意外と問題点が見つかるものです。また、ゆっくり噛んで食べるという最も簡単な事も、摂取を抑える効果があります。ぜひお試しください。

五十肩の予防・改善

効果：肩関節の前後、内外の筋肉をバランスよく鍛え、正常な動きを取り戻しましょう

目標週1回



【所要時間】50分

【エネルギー消費量】
150kcal
ご飯一杯150kcal



Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い体をほぐしましょう。

Step2 筋力トレーニング

【ポイント】テンポ：反動をつけずに、ゆっくり行いましょう。
重さ：指定回数でややきつと感じる重さ。

FREE
WEIGHT



チューブ

回数：10

セット：2サイクル

効果

肩の動きを安定させる

FREE
WEIGHT



サイドレイズ

回数：10

セット：2サイクル

効果

肩の動きを安定させる

MACHINE
No.

1



レッグプレス

回数：10

セット：2サイクル

効果

下半身を引き締め強化する

MACHINE
No.

16



ローロー

回数：10

セット：2サイクル

効果

肩甲骨中央に引き寄せ、ポジションを戻す

MACHINE
No.

4



アブドミナルクランチ

回数：10

セット：2サイクル

効果

おなかを引き締め強化する

MACHINE
No.

19



ローワーバックベンチ

回数：10

重さ：自重

セット：2サイクル

効果

背筋とおしりを引き締め強化する

Step3 有酸素運動 心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

腕を振る際に付け根を軽く捻るようにすると、肩の動きを安定させる筋肉に使われます。
バイクでも、座りながら軽く肘を曲げ腕を振ってみましょう。

時間の目安

15分～

強度の目安

最高心拍数の50～60%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカベンツバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

Step4 クールダウンストレッチ 使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。



あなたの疑問にお答えします! 裏面をご覧ください。

フィットネス Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

Q 五十肩とは？

A 肩関節内の腱の損傷により痛みが発生します。

肩の障害の多くは、周辺の筋バランスが崩れた結果、関節の軸がぶれ、関節内の腱(筋肉の付着部)を傷つけ痛みを発生しています。そのまま動かさないでいると、関節が硬くなり、動かせる範囲がますます限られてしまいます。ですから、根本的改善のためには、段階的に肩周辺の筋バランスや柔軟性をしっかりと整える必要があります。焦らず気長に取り組みましょう。(自己判断は症状を悪化させる場合があります。まずは医師の診断を受けましょう。)

Q 痛みが消えるまでは動かさない方がいいの？

A 痛みのない範囲で動かしていくと早期改善につながります。

関節の安定性が悪いのに重い物をがんばってトレーニングすると、かえって不安定さを助長して痛みを発生します。その上、痛みをカバーする代償行為をしてしまい、それが癖になると改善の道も長期化してしまいます。自発的な痛みを発生する急性期は安静が大切ですがそれを過ぎたら痛みのない範囲で動かしていく事が早期改善のポイントです。

A [簡単栄養アドバイス]

生活習慣とのかかわりが深いとされる病気の予防や改善のためには、運動はもちろんのこと、毎日の食習慣に気をつけていく事が非常に大切です。基本は摂取エネルギー量。体重が増えると言う事は過食と言う事です。まずは、基礎代謝と生活活動量から1日にどのくらいの量で体重維持ができるのかを把握する必要があります。そして、減塩とバランスの良い食事。一度おすすめしたいのは、摂取した食品の書き出しです。難しい栄養学など判らなくても意外と問題点が見つかるものです。また、ゆっくり噛んで食べると言う最も簡単な事も、摂取を抑える効果があります。ぜひお試し下さい。

高血圧の予防・改善

効果：軽めの運動で心身のリフレッシュとしなやかな血管を取り戻しましょう。

目標週1回



〔所要時間〕50分

〔エネルギー消費量〕
210kcal
ご飯一杯150kcal



Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い体をほぐしましょう。

Step2 筋力トレーニング

〔ポイント〕テンポ：反動をつけずに、ゆっくり行いましょう。
重さ：指定回数でややきつと感じる重さ。

MACHINE No.

2



チェストプレス

回数：15

セット：1サイクル

効果

胸や肩を引き締め強化します

MACHINE No.

15



ラットマシン

回数：15

セット：1サイクル

効果

背中や肩を引き締め強化します

MACHINE No.

1



レッグプレス

回数：15

セット：1サイクル

効果

下半身を引き締め強化します

MACHINE No.

4



アブドミナルクランチ

回数：15

重さ：自重

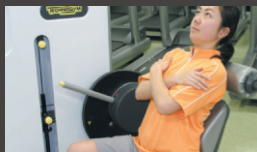
セット：1サイクル

効果

おなかを引き締め強化します

MACHINE No.

5



ローワーバッグ

回数：15

セット：1サイクル

効果

腰やおしりを引き締め強化します

Step3 有酸素運動 心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

軽めで長めが血圧を下げるポイントです。

機種を変えながら行えば、カラダの使い方も変わり飽きずに楽しく続けられるでしょう。

時間の目安 20~40分

強度の目安 最高心拍数の50%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカベンツバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

Step4 クールダウンストレッチ 使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。

? あなたの疑問にお答えします! 裏面をご覧ください。

フィットネス Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

Q 高血圧の治療法で最も大切な事は!?

A あなたのライフスタイルを改善することが大切です。

高血圧の治療法には、薬を使った「薬物治療」と薬を使わない「非薬物療法（食事療法、運動療法、生活療法）」があります。このうち、高血圧治療の基本となるのは非薬物療法、つまりライフスタイルの改善です。なぜなら、高血圧の発症には、肥満やストレスなど様々な因子が関係しています。ですから、これらを改善しなければ薬を使って血圧だけを下げても根本治療にはなりません。

Q トレーニング上の留意点は?

A 無理のない運動を週に1日からやってみましょう。

筋力運動では、軽めの重さで回数を多く行うことで、疲れにくい筋肉を得る事ができます。有酸素運動も、息を切らすキツイ強度より、笑顔で語らいながらできる程度の強度の方が血圧の低減効果が高いのです。そして最も大事なものは継続すること事。週に1度でも確実に続ける事が大切です。

A [食事療法]

塩分制限、1日10g以下が望ましいとされていますが、味に物足りなさを感じるようなら香辛料や酢や柑橘類の使用、ダシを利かせるなどしてみتهいかがでしょうか。また、カリウム、カルシウム、マグネシウムの摂取はナトリウムを排出させ、血圧を下げる働きがあります。意外と取りにくいこれらのミネラルはサプリメントの利用もおすすめです。サプリメントが苦手な方は、天然のにがりを使ってみてはいかがでしょうか。

[簡単栄養アドバイス]

生活習慣とのかかわりが深いとされる病気の予防や改善のためには、運動はもちろんのこと、毎日の食習慣に気をつけていく事が非常に大切です。基本は摂取エネルギー量。体重が増えると言う事は過食という事です。まずは、基礎代謝と生活活動量から1日にどのくらいの量で体重維持ができるのかを把握する必要があります。そして、減塩とバランスの良い食事。一度おすすめしたいのは、摂取した食品の書き出しです。難しい栄養学など判らなくても意外と問題点が見つかるものです。また、ゆっくり噛んで食べるという最も簡単な事も、摂取を抑える効果があります。ぜひお試し下さい。

骨も鍛えて骨粗鬆症を予防する!

効果：骨粗鬆症の予防には、筋肉と共に骨も鍛えられる筋力トレーニングが特に効果的です。

目標週1回



〔所要時間〕50分

〔エネルギー消費量〕
210kcal
ご飯一杯150kcal



Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い体をほぐしましょう。

Step2 筋力トレーニング [ポイント] テンポ：反動をつけずに、ゆっくり行いましょう。 重さ：指定回数でややきつと感じる重さ。

MACHINE No.

1



レッグプレス

回数：15

セット：1～2サイクル

効果

下半身の骨と筋肉の強化、
おび転倒を予防する

MACHINE No.

2



チェストプレス

回数：15

セット：1～2サイクル

効果

上半身の表側の強化と
腕の骨折を予防する

MACHINE No.

16



ローロー

回数：10

セット：1～2サイクル

効果

上半身の後側の引き締め強化と
腕の骨折を予防する

MACHINE No.

4



アブドミナルクランチ

回数：15

重さ：自重

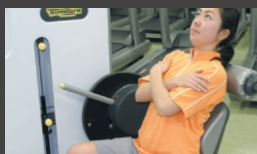
セット：1～2サイクル

効果

おなかを引き締め
強化する

MACHINE No.

5



ローワーバッグ

回数：15

セット：1～2サイクル

効果

腰やおしりを引き締め
強化する

Step3 有酸素運動 心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

有酸素運動も骨に加重されるタイプが骨の強化におすすめです。
但し、脂肪の多めの方はバイクから始め、脂肪を燃焼させましょう。

時間の目安 15～30分

強度の目安 最高心拍数の50%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカベンツバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

Step4 クールダウンストレッチ 使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。

? あなたの疑問にお答えします! 裏面をご覧ください。

フィットネス Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

Q 骨粗しょう症とは？

A 骨の密度が低くなりもろくなってしまうことです。

体内のカルシウム不足から骨のカルシウムが血液中に溶け出し、結果的にもろくなり骨折しやすくなるのが特徴です。この病気はある日突然起こる訳ではなく、加齢や長い間の生活習慣などの要素が絡んできます。高齢者、特に女性に多い病気ではありますが、最近では無理なダイエットによる20代の女性にも増えています。予防にはバランスの良い食事と運動が大切です。

Q 運動にはどのような効果があるのですか？

A 筋力トレーニングと有酸素運動を実践しましょう。

骨の強化には、骨に適度な物理的ストレスを与える事が大切です。中でも筋力トレーニングのような加重や筋肉を強く締める事は、骨の形成には特に効果的と言われています。筋力トレーニングと有酸素運動の実践は、骨の形成促進と呼吸抑制という相乗効果が生まれます。

A [心掛けたい食生活]

カルシウムの1日の必要量600mgをしっかりとることは言うまでもありませんが、骨粗鬆症が女性に多い理由の一つに、閉経後、骨を守る働きをしている女性ホルモンの急激な低下にあります。大豆に多く含まれるイソフラボン、女性ホルモンの代わりをしてくれると言われてしますので、女性には特におすすめです。また、納豆に多く含まれるビタミンKはカルシウムの流失を抑制しつつ、カルシウムの沈着を助けてくれます。さらに血液サラサラ効果もあり、まさに一石二鳥。これ以外にも、体内でカルシウムとバランスを保って働くマグネシウム、吸収率を高めるビタミンDなども一緒にとることを心掛けましょう。

[簡単栄養アドバイス]

生活習慣とのかかわりが深いとされる病気の予防や改善のためには、運動はもちろんのこと、毎日の食習慣に気をつけていく事が非常に大切です。基本は摂取エネルギー量。体重が増えると言う事は過食と言う事です。まずは、基礎代謝と生活活動量から1日にどのくらいの量で体重維持ができるのかを把握する必要があります。そして、減塩とバランスの良い食事。一度おすすめしたいのは、摂取した食品の書き出しです。難しい栄養学など判らなくても意外と問題点が見つかるものです。また、ゆっくり噛んで食べるという最も簡単な事も、摂取を抑える効果があります。ぜひお試しください。
