



RIZAP
トレーナーが伝授



日本電気健康保険組合

サルコペニアを予防しよう！ 貯筋

加齢や運動不足による筋肉の衰えにより、自分の体を支えられなくなることがあります。
これは健康寿命と平均寿命の差が生まれる原因、つまり日常生活に制限のある「不健康な期間」が生じる原因の一つとなっています。しかし、“体が動かなくなってから運動を始める”では、限界があります・・・。
だからこそ体を動かせる今のうちに運動をして“貯筋”をすることが大切です！
運動が苦手な方でも大丈夫、今からでも体を変えることはできます！

体を支える中殿筋を鍛えて下半身強化！ モンスターウォーク

Step 1

両足を肩幅に広げて膝を曲げ、お尻を後ろへ突き出す。
※太ももが床と並行になるまでしゃがむと負荷が高まります。



Step 3

左右に3歩ずつゆっくり歩き、2～3往復を繰り返す。



Step 2

両手を腰または胸の前に置き、目線は前に向け、胸を張る。



Point!

膝がつま先よりも前に出ないよう、お尻を後ろに突き出すイメージで姿勢をキープしましょう。



一緒にチャレンジ！



※本動画の視聴期日は2026年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

自分の体を知ろう！ バランス能力チェック

チェック動作

- ①両手を腰に当て、目を閉じたまま片足を上げます。
(左右どちらでもOK!)
- ②60秒間を目標に、片足立ちの状態を何秒キープできるか数えましょう。

終了条件

以下の状態になったら終了です。安全に留意し、無理せず行いましょう。

- 手が腰から離れる
- 軸足が地面から離れる
- 上げている足が地面につく



結果

6秒以下	→	✕ 非常に低い
7～14秒	→	△ やや低い
15～30秒	→	□ 標準
31～40秒	→	○ 高い
41秒以上	→	◎ 非常に高い

加齢に伴って筋肉が衰えていくことは広く知られていますが、実は20歳前後をピークに筋肉の衰えは始まります。特に、運動習慣がない場合はそのスピードは加速するといわれています。さらに60歳前後からは、筋肉量の減少と筋力が低下するスピードは一気に加速してしまいます。

※加齢による筋肉量の減少および筋力の低下をサルコペニアといいます。

バランス能力チェックの結果はいかがでしたか？実は、筋肉が衰えることでバランス能力も低下します。それが原因となって転倒や骨折の危険性が高まります。だからこそ、体を動かせる今のうちに運動習慣を身につけて筋肉を鍛えておくことが大切です。
筋肉の衰えを予防していつまでも元気でいるために、筋肉を強化できる運動を習慣化していきましょう！



特に“体を支える下半身の筋肉”を鍛えよう！

下半身の筋肉を強化するにはスクワットやモンスターウォークなどがおすすめ。まずはちょっとしたスキマ時間に運動を取り入れてみましょう！

※モンスターウォークのやり方はQRコードを要チェック★

“貯筋”でいつまでも自分で歩ける体づくりを！

体が動く今のうちに筋肉を鍛え、貯筋することは健康面において大きなメリットがあります。転倒防止や関節痛予防、腰痛改善、免疫力アップ、そしてなにより健康寿命の延伸に繋がります。健康な期間が長ければ長いほど、一度きりしかない人生を長く元気に楽しむことができます。いつまでも自分で歩くための体づくりのひとつとして、ぜひ筋肉を増やしたり維持させたりする習慣である貯筋活動をしていきましょう！

豆知識

タンパク質を積極的に摂取しよう！

タンパク質は筋肉のもとになる栄養素。筋肉を付けるにはタンパク質の摂取が欠かせません。鶏肉、豚肉、牛肉、乳製品、卵、大豆製品など、タンパク質を多く含む食材を日ごろから積極的に食べるようにしていきましょう！



RIZAP 語録

貯筋で体と心に輝きを

なりたい自分になるのに遅すぎる事はない。

トレーナー 近藤 ちひろ



Copyright © 2022 RIZAP, Inc. All rights reserved.