

# りす通信



いつまでも、自分らしく輝くための健康と生きがい情報



## 新しい季節を心地よく！ 春を元気に迎える知恵

こんにちは。  
桜の季節を迎え、窓から見える景色も明るくなってきました。今月は「筋力を保つことの大切さ」をテーマに、健康寿命を延ばすための知識をお届けします。

### 何歳からでも筋肉は育つ

アメリカのタフツ大学の研究では、90歳以上の高齢者でも、適切な運動を8週間続けることで筋力が平均174%増加したという結果が出ています。また、国立長寿医療研究センターの調査でも、70代、80代の方が週2~3回の運動により、3ヶ月で目に見える筋力向上が認められました。つまり、「今から始めても遅い」ということは決してありません。筋肉は、何歳になっても運動という刺激に応じて成長する力を持っているのです。



## 筋肉は何歳からでも育つ！ 科学が証明した筋力維持の力



「もう年だから、筋肉なんてつかない」そう思っていないませんか？実は、これは大きな誤解です。最新の研究により、高齢になっても筋肉は確実に増やせることが科学的に証明されています。

### 筋肉が減ると何が起こるのか

筋肉量は、何もしなければ40歳を過ぎた頃から年に約1%ずつ減少していきます。これを「サルコペニア（加齢性筋肉減少症）」と呼びます。

東京都健康長寿医療センターの研究によると、筋力が弱い高齢者は転倒リスクが2~3倍高いことが分かっています。また、厚生労働省の調査では、要介護になる原因の約25%が「運動器の障害(転倒・骨折・関節疾患など)」と報告されています。

### 👉 日常の動作を意識する



- 椅子から立ち上がる時、手をつかずに立つ
- テレビを見ながら、かかとの上げ下げをする
- 台所仕事の合間に、つま先立ちをする

# 筋力維持がもたらす効果 4選



筋肉を保つことは、単に「動ける」だけでなく、体全体の健康を支える土台となります。ここでは筋力維持の具体的な効果を4つご紹介します。

## 転倒予防

下半身の筋力が保たれることで、バランス能力が向上し、転倒リスクが大幅に減少します。特に太ももとふくらはぎの筋肉は、歩行時の安定性を保つ重要な役割を果たしています。

## 糖尿病・高血圧の改善

筋肉は糖を取り込む働きがあります。筋肉量が多いほど血糖値のコントロールがしやすくなります。また、適度な運動により血圧も安定しやすくなるのが分かっています。

## 生活の質の向上

自分の足で歩ける、自分で身の回りのことができる。この「自立」が、尊厳ある生活と心の健康を支えます。できることが多いほど、毎日の充実感も高まります。

## 認知機能の維持

運動により脳への血流が増え、認知機能の低下を防ぐ効果があることが、多くの研究で示されています。特に下半身を使う運動は、脳の活性化に効果的とされています。

代表  
さとうのコラム

「いちにち、一歩。」



こんにちは。週に3回ほど、移動で井の頭公園のひょうたん橋を渡るのが私の日課になっています。同じ道でも、季節によって景色がまったく違うのが面白いところです。

この時期は、桜が満開になる数日前から、池の表情が変わってきます。水面が柔らかく感じ、またスワンボートの数も増えて賑やかになってきます。

私が好きなのは、実は桜が散った後の新緑の季節。暖かさと共に池に映る若葉の影が、目に優しく心が落ち着きます。夏になれば木陰が涼しく、秋には紅葉が水面を彩り、冬は澄んだ空気の中で春の訪れを待つ木々が美しいです。

同じ道を通っていても季節は確実に移り変わっていきます。皆様も窓から見える木々の変化や、お部屋に差し込む光の角度など、小さな季節の移ろいを感じながら一日一日を大切に過ごしていただければと思います。

補足

ひょうたん橋は、井の頭池とひょうたん池の間に架かる小さなアーチ状の橋です。橋の北端にある石の鳥居は、もともと弁財天の南側階段上にあったものを、明治維新の際の神仏分離政策でここに移設したそうです。

## 【今月の健康食】



### 春の甘みで元気に! 「春キャベツ」

春キャベツは、この時期だけの柔らかさと甘みが特徴です。冬キャベツに比べて葉が薄く、みずみずしいため、生で食べても消化に優しいのが魅力です。

春キャベツには、冬キャベツの約1.3倍のビタミンCが含まれています。ビタミンCは免疫力を高め、疲労回復を助けます。葉2~3枚で、一日に必要なビタミンCの半分が摂取できます。

また、キャベツ特有の成分「ビタミンU(キャベジン)」は、胃の粘膜を保護し、胃潰瘍の予防に効果があります。胃薬の名前にもなっているほど、その効果は広く認められています。

### 生で千切りサラダ



ビタミンCは熱に弱いため、生で食べるのが一番効果的。千切りにして、ごま油と塩で和えるだけでも美味しくいただけます。

## りす訪問マッサージ／りすデイサービス

株式会社エルアイエス

東京都武蔵野市吉祥寺南町2-38-7  
吉祥寺×ディカルモール



0120-257-034

