

病気になりにくい身体づくりをトータルサポートする松島薬局です！

突然ですがみなさん、この7つの項目で当てはまるものはありますか？

1つでも当てはまると将来、要介護や寝たきりになるリスクが高いと言われています。

転倒、骨折、関節の痛みなどをきっかけに、運動器(=立つ、歩くといった運動の為に必要な身体の仕組み全体のこと)が衰え、そのまま日常生活に支障をきたしてしまう事が多いのです。

だから...筋力低下を甘く見てはいけません！

筋肉は使わなければ減少していきます\

20歳をピークに1年で1%ずつ減少していきます\ \ \

歳を取ったから筋肉が減るのではなく、筋肉を使わないから減っていくのです。

身近なところで、ほんの少し行動を変えるだけでも違ってきます！

✓移動は車

→たまには歩きや自転車

✓ネットで買い物

→店舗へ足を運んでみる

✓在宅ワーク

→お昼休憩は外出してみる

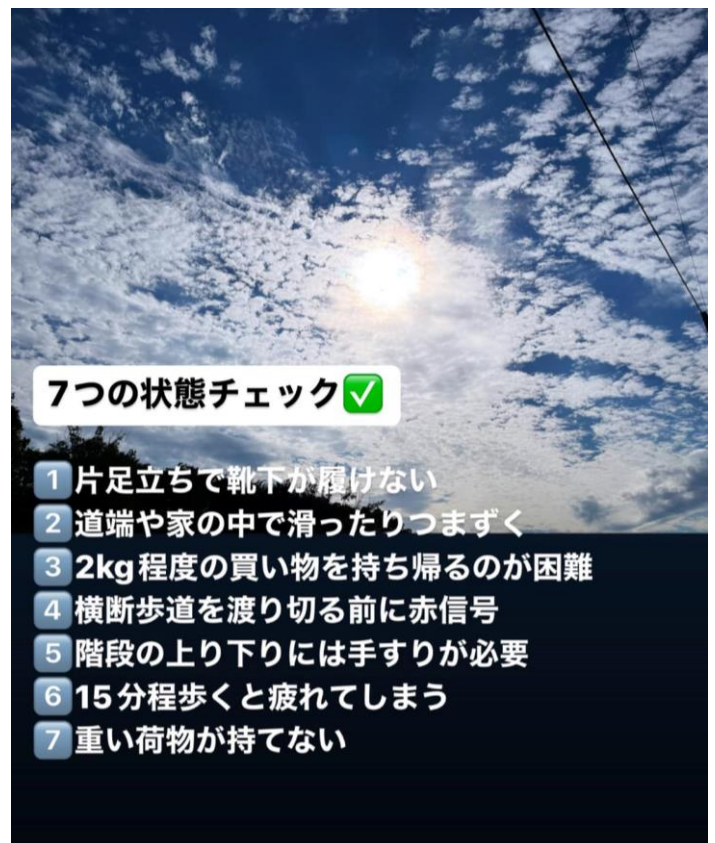
✓家事は機械任せ

→体を動かして掃除片付け

✓エスカレーターに乗る

→階段を上り下りする

等等...



また筋肉を鍛えることで、認知症やうつ予防にもつながるので、筋トレなどはとても大切です！

意識してみてくださいね～