

40歳からは **筋活** が重要 !!

40歳以上の**約1/4は**
筋肉衰弱(サルコペニア)の恐れあり! ?*

*1東京都健康長寿医療センターホームページより

筋肉の衰弱が続くと、将来こんなリスクが



転倒リスクアップ



骨折などのケガ



要介護リスクアップ

思いあたる人は要注意!! 筋肉の衰弱, はじまっているかも……

- ペットボトルのふたが開けにくくなった
- 両手の親指と人差し指で輪っかを作りふくらはぎを囲むと隙間ができる(ふくらはぎが細くなってきた)



今日から**筋活!!**

筋活は「継続」が重要
慣れたら徐々に回数や
強度を増やしましょう



スクワット
5回×3セット



片足立ち
左右1分×3セット



かかと上げ
10回×3セット

健康チャレンジウィーク参加中!!

事業所名 :

宮城県仙南保健所