



加齢に伴う筋力低下の予防

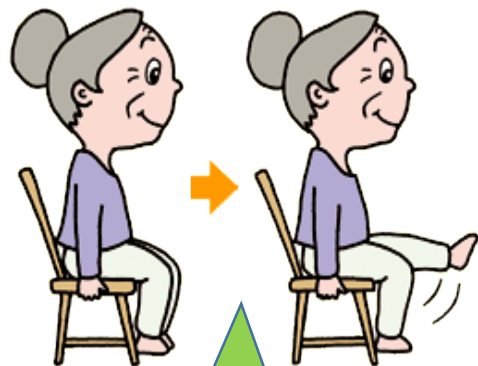
～いつまでも自分の足で歩むために～



【筋力低下を感じたことはありませんか？】

「以前より歩くペースが落ちた」「階段を降りるのが怖い」「何もない所でつまづく」などという経験はありませんか？筋力の低下は、転倒・骨折・要介護・寝たきり状態を招く要因になります。日常生活で予防できる方法を取り入れてみましょう。

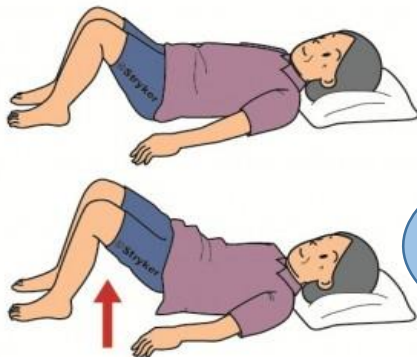
【筋力低下予防の方法】



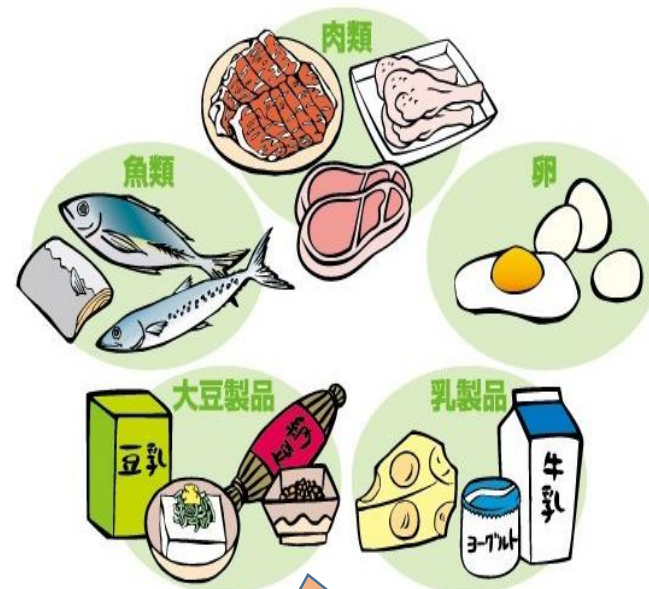
座りながらの
足の
上げ下げ



寝ながらの
腰上げ



椅子・テーブル・
壁などを利用し
た片足立ち



筋肉の元となる
たんぱく質が
豊富な食材を摂取

※筋力低下予防は、**自分のペース**で無理せず行いましょう