

# 楽ちんながら筋トレのすすめ

## ★ 元気の源は下半身の筋力 ★

60代に突入すると、何もしなければ筋肉は衰えていく一方です。元気に長生きする秘訣は筋肉を以下に鍛えていくからです。特に鍛えるべきなのは**下半身**です。下半身を鍛えることで、自分で元気に一人で立ったり歩くエネルギーとなります。今回は作業をしながら楽ちんに下半身を鍛えていく筋トレ方法を紹介します。



### 筋トレ法① もも上げ

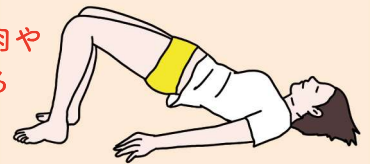
筋トレ法の一つ目はもも上げです。もも上げは**太ももの筋肉とふくらはぎを鍛える**ことができます。立って行う場合と座って行う場合があります。立って行う場合は手すりなどにつかまって行いましょう。手すりにつかまって片足を10回上げていきます。これをもう片方の足でも行います。



座って行う場合は椅子のひじ掛けなどにつかまって行いましょう。

### 筋トレ法② お尻上げ

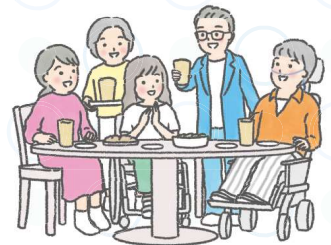
筋トレ法の一つ目はお尻上げです。お尻上げは寝ながら行うことができます。寝た状態で両ひざを曲げてお尻を10回上げます。**お尻上げはお尻の筋肉や太ももの筋肉を鍛える**ことができます。



## 減塩道場!

### - 年末年始編 -

年末年始は普段会わない家族や親戚との集まりなど、何かと会食の機会が増えます。久しぶりの人と顔を合わせると、思わず食べすぎてしまうこともあるでしょう。そこで今回は、お正月後の食事の減塩方法と、塩分排出についてご紹介します。



**カリウムが多く含まれた食事は、塩分排出を促します。**カリウムは、緑黄色野菜・果物・海藻・豆類・いも類などに多く含まれています。

主な食材例はこちらです。

- ・サワラ・ほうれん草・里芋・れんこん
- ・きゅうり・かぼちゃ・納豆



野菜は**温野菜やおひたし**など、**素材本来の味を引き立てる調理方法**を行うと減塩の助けとなります。使う調味料も減塩のものを利用すれば、美味しく調理できますよ。

また、**水・コーヒー・りんごジュース**は**塩分排出を促します。**



コーヒーはカフェインの利尿作用により、体に溜まった水分や老廃物、塩分を排出します。

りんごにはカリウムが豊富に含まれています。また、**血圧を上げるホルモンの分泌を抑える効果**もありますよ。

