

# 減っていく

2023年3月



# を守ろう

管理栄養士

南本通調剤薬局所属 栗岡美紅



## ★問題★

20歳から80歳になるまでの60年間で  
どのくらいの筋肉が加齢によって減少するでしょうか？

## ★正解★

全身の筋肉の**男性 16.8%**、**女性 11%**が減少するという研究結果が出されています。

さらに、足の筋肉に限ると**男性 30.9%**、**女性 28.5%**もの筋肉が減ってしまうそうです。

さらに、怪我などの様々な事情から寝たきりになり、「ベッドの上で安静に過ごす」という日々を過ごすと、  
たったの1日で1~3%、1週間で10~15%、  
そして3~5週間で50%の筋力が落ちていきます。



## ～筋力の低下を抑えよう！～

体を動かすことは筋力低下の防止はもちろん、意欲の向上にも繋がります。

- ★近くへ買い物に行く
- ★自分で家事をする
- ★トイレまでは自分で歩く
- ★寝ている時間より座っている時間を増やす
- ★寝たままでも軽く足を動かす

など、自分の無理のない範囲でできることからやってみましょう！



本通調剤薬局グループホームページでは管理栄養士による健康サポートレッスンを定期的に更新しております。

疾患別レシピも掲載していますのでぜひご覧ください！



ご相談等ありましたらお気軽にお声がけください

健康サポート薬局（えるむ薬局・富丘調剤薬局・南本通調剤薬局）