



2020年12月号

Tenma Tounyoubyou Taisaku Team
天満糖尿病対策チーム

転ばないための筋トレとは？

筋力とバランスを鍛えましょう！

- **初心者は、週3回が望ましい！**
2日に1回程度のペースで頑張りましょう！（月・水・金など）
- **1日の筋トレ時間は合計30分～1時間以内が◎**
インターバルも含めてこの時間がおすすめ！
- **効果が出るまでの期間は長い目で見ると**
効率的なメニューで取り組めば1～3カ月程度で効果！

目標体重について

65歳以上の方の目標体重の目安が変更になりました

目標体重(kg) = 目標BMI 22～25
 65歳未満: 目標BMI = 22kg/m²
 65歳以上: 目標BMI = 22～25kg/m²

BMI = 25kg/m²以上は肥満です。
 肥満の人は当面は、**現体重の3%減**を目指しましょう

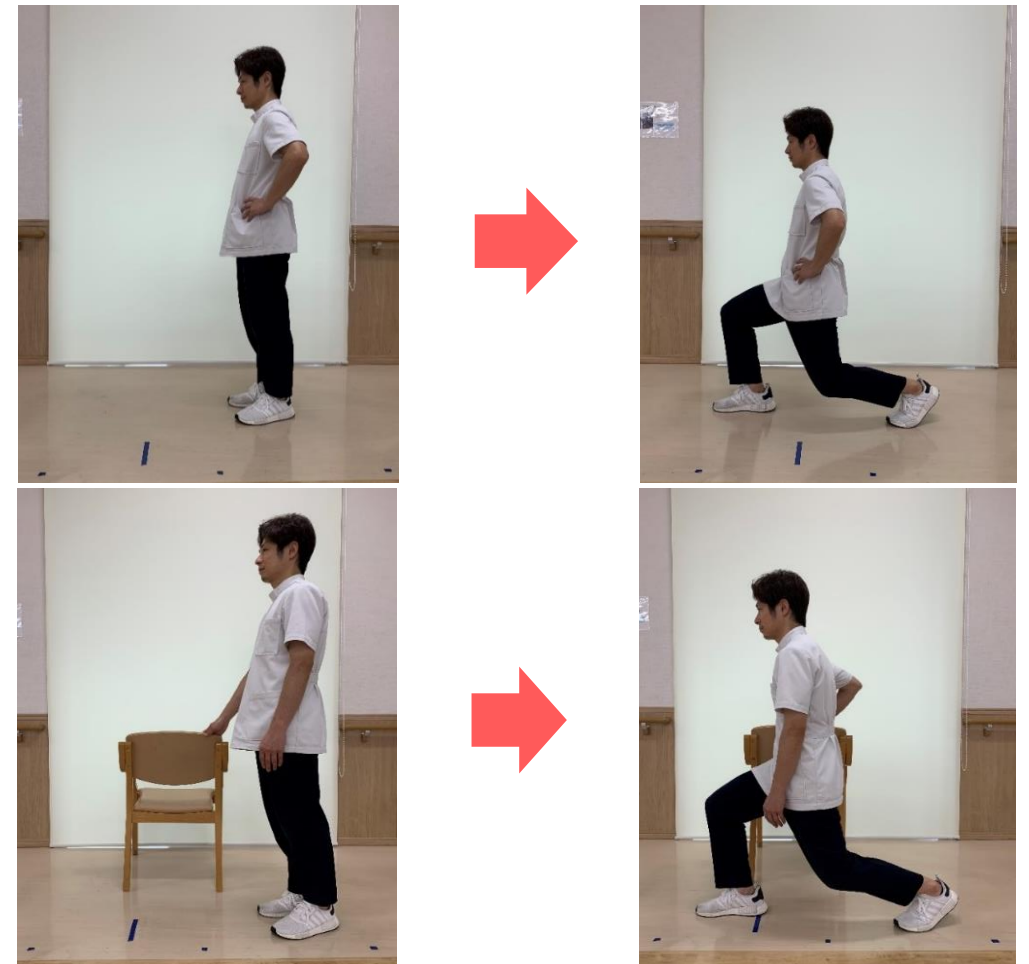
☆ BMIを計算してみましょう。
 身長160cm、体重80kgの場合
 BMI = 体重 ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
 80 ÷ 1.6 ÷ 1.6 = 31.25 BMI = **31.2**



この場合、**当面は2.6kgの減量**を目指しましょう
 達成後は主治医と相談し、20歳時の体重や個人の
 体重変化の経過、身体活動量を参考に目標体重を
 決めましょう

フロントランジ

～ ステップ運動 ～



両足を肩幅程度に開いた姿勢からスタート

1. 足を大きく前に踏み込む
2. 上体を真っすぐにしたまま、股関節と膝を曲げていく
前足の膝がつま先よりも出ないように注意する
3. 前足の膝を90°まで曲げたら、ゆっくりと元の姿勢に戻る

※左右10～20回ずつ