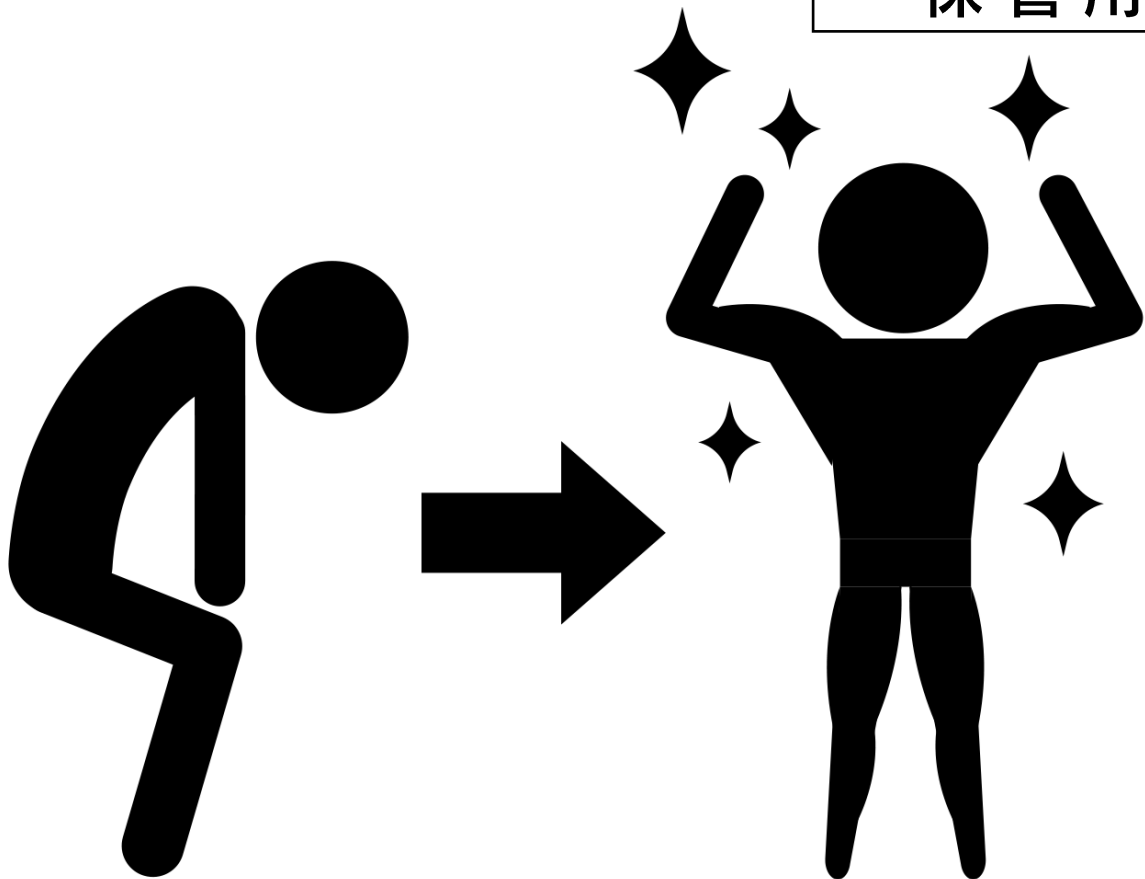


# “衰えない”筋肉

## 取扱説明書

品番: YKAS-067

保管用



2024年2月15日放送

・いつでも見られるところに大切に保管し、必要なときにお読みください。

# 放置は危険！？ 加齢による**筋肉減少**

## 加齢による**筋肉減少**で**健康リスク増**！

最新調査で、日本人の全身の筋肉量は**40代を境に減少し始める**ことが明らかに！特におしりや太ももなどの**下半身の筋肉は衰えやすく**全身の筋肉量への影響が大きいとされています。

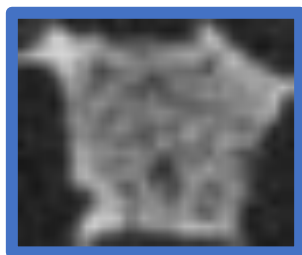
全身の筋肉量が一定ラインを下回ると、こんな状態に…

- ・ 階段の上り下りがきつい
- ・ 頻繁につまずく
- ・ ペットボトルのフタが開けづらい
- ・ 歩く速度が遅い

さらに、筋肉の減少は**免疫力の低下**や**血糖値の上昇**につながるため**さまざまな病気のリスクを上げる**ことが分かっています。

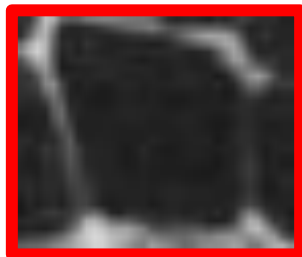
## 加齢によって衰えやすい**速筋**

筋肉は**速筋線維**と**遅筋線維**の2つの筋線維から構成されています。



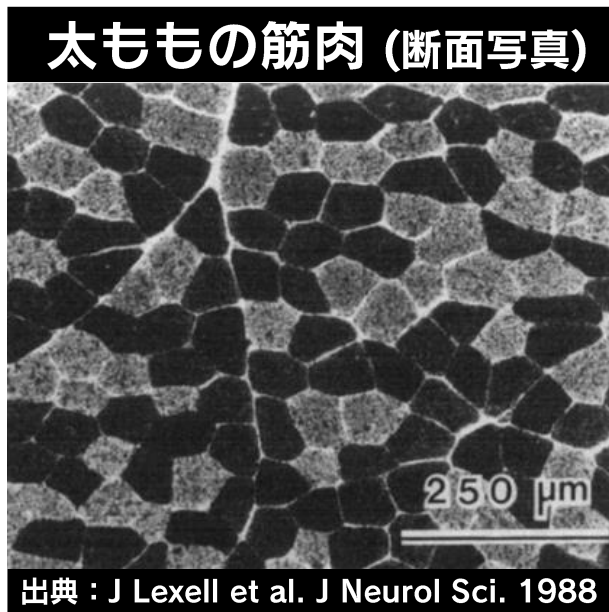
ちきん  
**遅筋線維**

運動を続けるための**持久力**に優れた筋線維



そっきん  
**速筋線維**

瞬時に大きい力を出す**瞬発力**に優れた筋線維



このうち、**加齢によって衰えやすい**とされているのが**速筋**。  
負荷の大きい運動をしないと活動しないため**維持するのが難しい**とされています。

みんなやみつき！

ちょこつと速歩そくほで筋力アップ

筋トレが嫌いなら速く歩け！

筋トレが苦手という人にオススメなのが  
 短い時間ちょこちょこ早歩きをする**ちょこつと速歩！**  
 時間や場所を選ばず日常生活の中で下半身や速筋を鍛えることができます。サラリーマンや主婦など6人の被験者に実践してもらったところ「気持ちいい」「やめられない」とやみつきに。全員が5週間の継続と太ももの筋力アップに成功しました。

思わずハマリ、続けてしまう魅力とは何なのか？  
 ここではちょこつと速歩の**3つのやみつきポイント**をご紹介します！

ポイント① **1分からできる**

- ・筋力アップに必要なのは**合計60分/週の速歩**
- ・**1回の速歩は1分以上**であればOK



仕事の通勤や買い物の行き道など  
 それぞれのライフスタイルに合わせてできるので続けやすい！

ポイント② **量よりスピード**

グループ① **8,000歩/日のウォーキング**を週4日行う

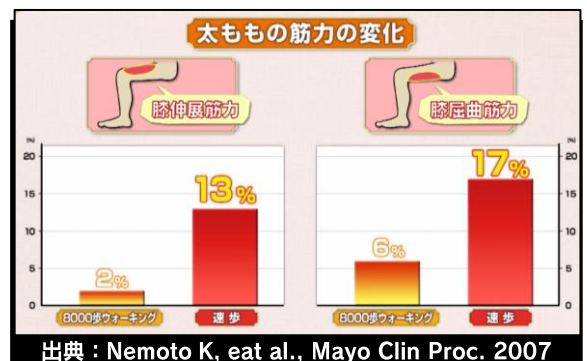
グループ② **60分/週 ちょつとキツイと感じる速歩**を行う

※速歩3分+ふつう歩き3分を1セットとする

グループ①②それぞれが5か月間続けたところ、速歩を行ったグループ②の**太ももの前の筋力が平均13%、後ろの筋力が平均17%アップ！**



筋力アップを目的とするなら  
**歩く量よりもスピードが重要だ**  
 ということが明らかになった。

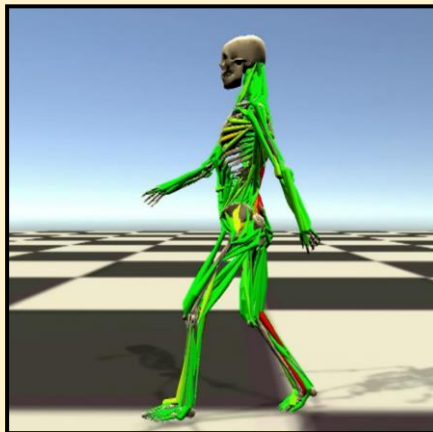


# 速く歩くと効果的に筋力UP

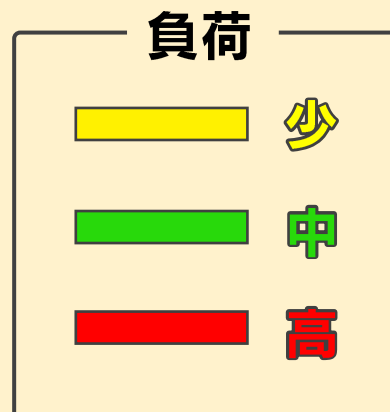
筋肉にかかる負荷を可視化する実験を行ったところ、速歩をしているときの方が、太ももの筋肉がより活動的になることが明らかに。



速歩(時速7km)



ふつう歩行(時速4km)



実験協力：KINESCOPIC

これは速く歩く際に自然と歩幅が広がることで、太ももの筋肉をより使うようになることが原因だと考えられます。

## ポイント③

## 健康効果がたくさん

速歩は脚の筋力アップだけでなく生活習慣病や睡眠の質の改善など多くの健康効果があることが研究で明らかになっています。



自分の体の変化を日々発見することが楽しみに！

### 期待できる効果

改善

体温調節機能	骨粗しょう症	認知機能	うつ症状	睡眠	高血糖	高血圧	肥満	脚の筋力アップ	持久力アップ
--------	--------	------	------	----	-----	-----	----	---------	--------

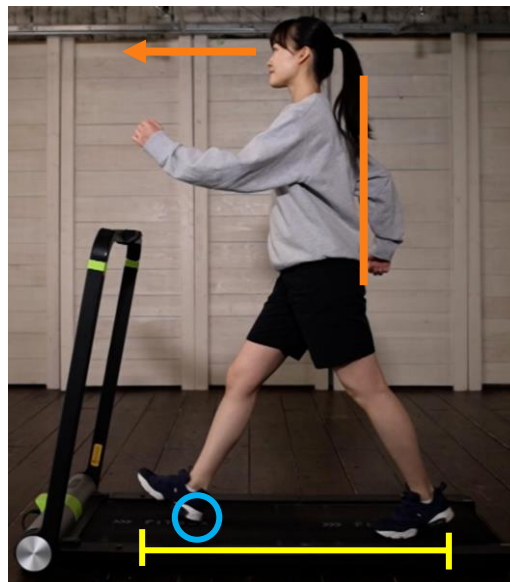
筋トレ不要！

# ちょっと速歩のやり方

## その1 姿勢

- ① 背筋と目線はまっすぐ
- ② かかとから着地する
- ③ 大股で歩く

※腕を直角に曲げて  
後ろに引くように振ると  
大股になりやすいです。



## その2 適切なスピード

目安は息が上がって  
ちょっとキツイと感じる程度の速度

速歩の後にすねが張る感覚があれば  
適切な姿勢・速度で歩けている証拠！



## その3 時間

- ① 1セット = 1分以上
- ② 計60分／週が目標



注意

・人によって適切な速度は違うので自分のペースで行ってください  
・体力に自信がない人は短い時間から始めてください



# 特別付録

## ちよこっと速歩スタンプカードの使い方

速歩の習慣化をサポートするための付録です  
ぜひご利用ください!

速歩を始めて何週目かを記入

1週目なら

Week 1

### スタンプの埋め方

1分の速歩で半マス



2分の速歩で1マス



研究で明らかになった  
速歩を続けることで  
得られる健康効果を記載

あしたが変わる  
チよこっと

ちよこっと速歩  
スタンプカード

クリアしていくとうれしい健康効果が!  
10枚クリアで“衰えしらずの筋肉”ゲット!

Week 1 2分歩いたら1マス埋めよう!

2	4	6	8	10	12	14	16
18	20	22	24	26	28	30	32
34	36	38	40	42	44	46	48
50	52	54	56	58	60	1週間 お疲れさま!	

Week 2 2分歩いたら1マス埋めよう!

2	4	6	8	10	12	14	16
18	20	22	24	26	28	30	32
34	36	38	40	42	44	46	48
50	52	54	56	58	60	1週間 お疲れさま!	

期待できる効果

改善

- 睡眠
- うつ症状
- 認知機能
- 骨粗しょう症
- 体温調節機能
- 高血糖
- 高血圧
- 肥満

脚の筋力アップ  
持久力アップ

ちよこっとスタンプカードは次のページに収録しています

あしたが変わる  
トリセツ  
ちよこっと速歩  
スタンプカード

点線に沿ってカット ✂



折り込んだら完成!



ちよこっと速歩  
スタンプカード

クリアしていくとうれしい健康効果が!  
10枚クリアで“衰えしらずの筋肉”ゲット!



Week ● 2分歩いたら1マス埋めよう!

2	4	6	8	10	12	14	16
18	20	22	24	26	28	30	32
34	36	38	40	42	44	46	48
50	52	54	56	58	60	1週間 お疲れさま!	

△山折り

▽谷折り

△山折り



ちよこっと速歩  
スタンプカード

クリアしていくとうれしい健康効果が!  
10枚クリアで“衰えしらずの筋肉”ゲット!



Week ● 2分歩いたら1マス埋めよう!

2	4	6	8	10	12	14	16
18	20	22	24	26	28	30	32
34	36	38	40	42	44	46	48
50	52	54	56	58	60	1週間 お疲れさま!	

Week ● 2分歩いたら1マス埋めよう!

2	4	6	8	10	12	14	16
18	20	22	24	26	28	30	32
34	36	38	40	42	44	46	48
50	52	54	56	58	60	1週間 お疲れさま!	

Week ● 2分歩いたら1マス埋めよう!

2	4	6	8	10	12	14	16
18	20	22	24	26	28	30	32
34	36	38	40	42	44	46	48
50	52	54	56	58	60	1週間 お疲れさま!	

🦉 期待できる効果

改善  
体温調節機能  
骨粗しょう症  
認知機能  
うつ症状  
睡眠  
高血糖  
高血圧  
肥満

足の筋力アップ  
持久力アップ

🦉 期待できる効果

改善  
体温調節機能  
骨粗しょう症  
認知機能  
うつ症状  
睡眠  
高血糖  
高血圧  
肥満

足の筋力アップ  
持久力アップ





# 先輩たちから ワンポイントアドバイス



## アドバイス①

### 速歩区間を作ればタイマー不要！



松山さん

速歩をするたびに時間を計るのは面倒…

A地点からB地点まで速歩で3分など  
時間を定めた速歩区間を設定すると  
速歩した時間を計る手間が省けます！



松山さんは通勤ルートに  
3つの速歩区間を設定



通退勤で速歩区間を全てクリア  
したらスタンプ8個(速歩16分)  
を埋める

## アドバイス②

### 色分けして頑張りが見える化！

スタンプの色を日ごとに変えると  
毎日の頑張りが見えるようになるので  
やる気アップにつながります！



二見谷さん



二見谷さん



河上さん



米持さん



雨や雪で  
速歩ができない！  
そんな時は…

# 体力がない人にもオススメ スロースクワット

## その1 始めるときの姿勢

### 用意するもの

- ・イスとハンドタオル

### 始めるとき

- ・ハンドタオルを両手で持つ
- ・イスの前に立つ
- ・脚は肩幅と同じ程度に開く



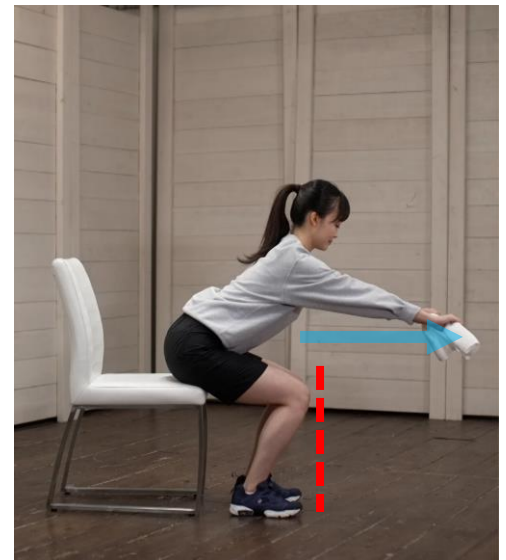
## その2 動き方

- ① 4秒数えながら座る
  - ② 4秒数えながら立ち上がる
- 1セット

### ポイント

座るときに**ひざを前に出さない**

**両手を前に出しながら座ると**  
ひざが前に出にくく 理想的な姿勢に



10回を1セットとして 毎日3セット



体に痛みが生じた場合はただちに止めてください

# 保ショー書

品名 “衰えない”筋肉のトリセツ (YKAS-067)

保ショー期間

次のトリセツができるまで

お客様名

(周) ㊟

保ショーいただけますか？

「速歩」本当やるしかない!!  
そしていっか

「速歩芸人」と  
言わんぞ!!

あしたが変わるトリセツショー



# 保ショー書

品名 “衰えない”筋肉のトリセツ (YKAS-067)

保ショー期間

次のトリセツができるまで

お客様名

松嶋 尚美

保ショーいただけますか？

5ヶ月後に 測定  
してみよう !!

岡田さんを...。

あしたが変わるトリセツショー

