

Q 2. どのくらい運動をしたら良いのでしょうか？

A 2. 15 ページの筋力の評価の結果に応じた量のトレーニングを目指しましょう。

- ・「遅い」→前ページ①～③の各種目 10 回×1 セットを週 5～7 回
- ・「普通」→前ページ①～③の各種目 10 回×2 セットを週 5～7 回
- ・「速い」→前ページ①～③の各種目 10 回×3 セットを週 5～7 回

*筋力に自身のない方は、最大 2 セットとしましょう。

Q 3. 日常生活で筋力を向上させる方法がありますか？

A 3. 日常生活においては、階段や坂道の上下りなどで筋力の向上が期待されます。

例えば、駅やビルにおいてエスカレーターやエレベーターを使わないで、階段を利用しましょう。