

Vol.25

筋力維持で介護予防 その① 高齢者の筋力維持

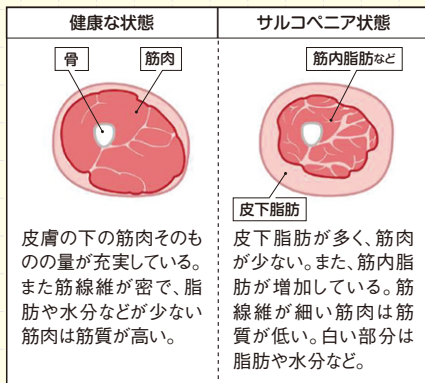
年齢を重ねると筋肉はだんだん衰えていきます。何も対策しないと歩行速度や反応速度、バランス能力が低下して生活動作に支障をきたし、やがては歩行や着替え、入浴も難しくなっていきます。こうした状態をサルコペニアといいます。今年度はサルコペニアを防ぐ筋力維持対策を3回にわたってご紹介します。

筋肉に大切なのは「量」と「質」

サルコペニアとは「加齢による骨格筋量および筋力の低下」を指す言葉です。筋肉が衰え、以前はできていたはずの日常動作がしづらくなると、転倒や骨折の危険も増します。

一般的に人間は男女とも30歳あたりをピークに、筋肉の再生能力低下、筋線維の萎縮、組織内の脂肪沈着などにより、筋肉量は落ちていきます。体幹部や上肢は中年期以降に緩やかに減少していきませんが、下肢は20代から減少が始まります。大きな筋肉をもつ脚こそしっかり維持したい部分です。

そして注目すべきは、量の減少だけでなく質も低下することです。筋肉量は変わらなくても、筋質の低下の兆候が見えると疲れやすくなったり、とっさに踏ん張る力が落ちたりします。続いて筋肉量も減っていく可能性が高く、早めの対策が必要です。



筋力アップは何歳からでも遅くない

筋質は変化しやすいのが特徴で、低下するのも早いですが運動や食事によって改善もさせやすいものです。

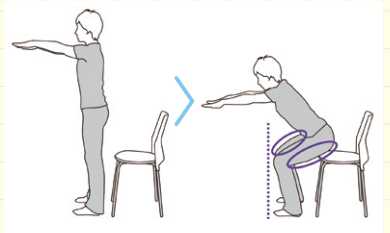
高齢になると筋肉量は増えにくく、特に、長年運動をしていない人は筋肉の絶対量が少ないので、そのまま質も落ちていくとサルコペニア状態に陥る危険があります。けれどもあきらめてはいけません。筋質改善は年齢にかかわらず必ず成果が出ます。まずは質を向上させれば、徐々に量も増えていきます。

質を高める運動としては下肢の大きな筋肉に焦点を当てたスクワットや膝伸展運動などがおすすめです。日常で早歩きを心がけるのもよいでしょう。また食事は意識的にたんぱく質をとることが大切です。筋肉は熱を生み出し維持する役割もありますので質と量が充実すれば、サルコペニア予防だけでなく手足の冷え改善の効果も期待できます。

筋力トレーニング

椅子を使って簡単スクワット

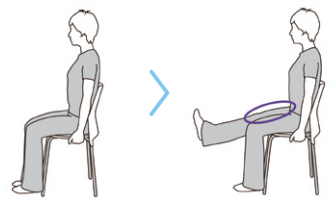
椅子の前で背筋を伸ばして立ち、脚は肩幅、両腕は肩の高さで前に伸ばします。お尻を突き出しながら4秒かけて腰を下ろし、椅子に触れる程度で10



秒維持。4秒かけて立ち上がります。太ももとお尻の筋肉を意識し、10回程度繰り返しましょう。

座ったままで膝の曲げ伸ばし(膝伸展運動)

椅子に深めに座って椅子の端を持ち、太ももをしっかり座面につけます。腹筋や太もも前面を意識し、4秒かけて片脚を上げ、1秒維持。また4秒かけて下ろすことを両脚交互に7回ずつ繰り返しましょう。



※椅子はキャスター付きのものは避け、背もたれがある安定したものをご使用ください。