



介護予防

「運動器の機能向上」編

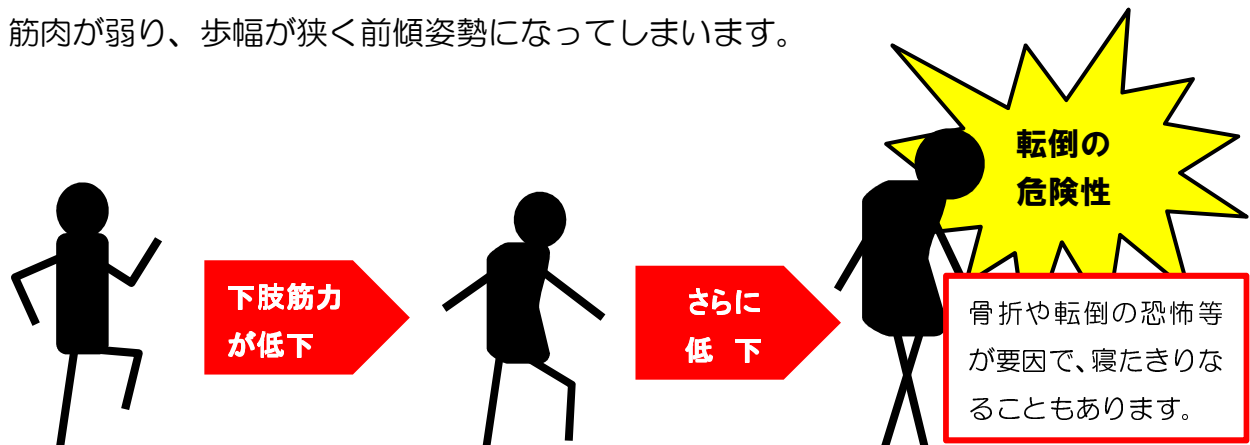
高齢期にこそ運動を

高齢期になると「若い頃では何でもなかったのに、今では…」と衰えを感じる方も多くいらっしゃるかもしれません。年齢を重ねるにつれ、身体は衰えます。これは致し方のないことであり、衰えを止めることはできません。元気な方でも高齢期には体力が低下すると言われ、年齢に応じた自分自身をきちんと把握することも大切です。高齢期をいきいきと元気で活動的に過ごしいただくには、現状の体力を維持することがとても重要です。

日常生活の中で減少しがちな身体活動、当然身体活動が減ると筋肉がさらに衰えていきます。筋肉が衰えてくるとさらに身体活動が減り、さらに筋肉が…という悪循環に陥ってしまいます。日常生活の中に体を動かすことや筋力トレーニングを取り入れ、習慣化することが高齢期の体力・筋力維持につながります。何歳から始めても遅くありません。ぜひ、筋トレを生活の中に取り入れましょう！！

下半身の筋力が低下すると…

下半身の筋肉が衰えると歩く動作が変化します。特に膝を持ち上げるために必要な筋肉が弱り、歩幅が狭く前傾姿勢になってしまいます。



下半身の筋力が保たれ、姿勢もよく歩ける



姿勢も悪くなり、歩幅がせまくなる



さらに姿勢が悪くなり、すり足で歩くように



すり足に近くなると、小さな段差でつまずきやすくなります。

下半身の筋力が低下しないようにするには…

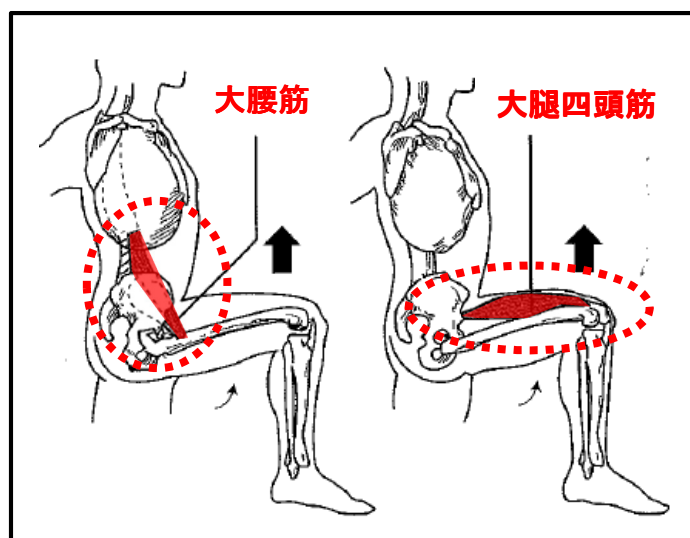
普段からウォーキングや散歩を心がけて生活の中に運動を習慣化されている方も多いと思いますが、そういった歩行動作のみでは、下半身の筋力を維持・向上させるには十分ではないと言われています。もちろん、日頃のウォーキングや散歩も大切ですので継続しながら、加えて下半身の筋力を鍛えるトレーニングをすると、膝を持ち上げるための下図の筋肉が太くなり、いつまでも元気に歩いて出かけることや転倒予防につながります。

●大腰筋とは？

背骨と足の付け根を結ぶ筋肉で、太ももを上げたり姿勢を正しく保つためにもとても重要な筋肉です。

●大腿四頭筋とは？

太ももの前面を縦に走る4つの筋肉の総称を「大腿四頭筋」と言います。
膝を伸ばしたり、曲げたりするのに重要な筋肉です。



図：和歌山大学本山研究室より提供

どのような運動をすればよいのか、紹介します

年齢を重ねるにつれ、筋肉の柔軟性や骨の強度が弱くなりがちで、転倒やちょっとした動きで損傷を受けやすくなります。生活の中に運動を取り入れようとお考えの方は、下記をよくお読みいただき、運動を行うようにしてください。

運動の流れは、

- ① 準備運動
- ② ストレッチ [筋肉の伸縮運動（筋トレ前の準備体操）]
- ③ 筋力トレーニング [筋肉を強くする運動]
- ④ 有酸素運動 [体力をつくる運動]
- ⑤ ストレッチ [運動後の筋肉の伸縮運動（運動後の整理体操）]

同サイトの運動実技編を
ご覧ください。

厚生労働省（運動） http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/b2.html

公益財団法人 長寿科学振興財団 健康長寿ネット「高齢者の身体活動の必要性」

<http://www.tyoju.or.jp/hp/page000000400/hpg000000340.htm>