



いわて医療通信【運動機能の老化と運動②】

習慣的なトレーニングと重要性

サルコペニア、ロコモティブ症候群といった運動機能の低下に対する予防・改善のためにも筋力強化は最も有効であり、なるべく早い段階から加齢に伴う筋力低下を緩やかにしていくことが重要です。加齢に伴い骨格筋力の低下、筋量の減少が生じますが、これは瞬発的な運動を行う際に大きな力を必要とする筋において顕著だと言われています。そのため急にバランスを崩した際に反応できず、転倒につながる危険性が高まります。また、高齢になると、背中が丸く膝が曲がった特徴的な姿勢にな

り、バランス能力の低下や歩幅が減少することも転倒しやすくなる要因の一つとして挙げられます。ここではそれらを予防するために日頃から取り組むことができる筋力トレーニングの1つであるスクワットの方法を紹介します。椅子を用意し、立った姿勢のまま足を肩幅より少し広めに開きます。おしりを後ろに引き、椅子に座るようなつもりで膝を曲げていきます。この時、足の裏全体を地面につけ、つま先よりも膝が出ないように注意します。主に太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)、お尻の筋肉(大殿筋)に力が入るように意識して行います。40〜50回を目標にし、可能な方は徐々に回数を増やしていきましょう。週3〜5回のペースで行い、効果を得るためには2〜3カ月以上継続していくことが大事です。膝関節に不安がある方は痛みが出ないように行ってください。ウォーキングのような有酸素運動でも、骨格筋が収縮し筋肉の成長を促すタンパク質が合成されやすくなります。有酸素運動を行う目安として、時間は30分以上、「息が弾む、軽く汗をかく程度」まで行うことが重

要です。週3〜5回を目標に継続しましょう。有酸素運動は認知症予防にも有効と言われており、筋力トレーニングとの併用で基礎代謝量の増加や体脂肪燃焼、心肺機能の維持・向上などの効果もあります。健康寿命を延伸させ、いつまでも自分らしく生活していくために習慣的なトレーニングに取り組んでいきましょう。

西村行秀

岩手医科大学附属病院

リハビリテーション部

理学療法士 瀬川美月