

元気に暮らそう！ カラダ♪ しなやかに 筋力

今回は…

元気な体は毎日の暮らしから。
いつまでもしなやかな体でいられるように、
日常生活で気軽に出来るリハビリ&ストレッチを、
リハビリスタッフがご紹介します。



リハビリテーション室
主任理学療法士 外川 慎吾

はじめに

近年、健康寿命という言葉をよく聞くようになりました。厚生労働省の発表では2016年の平均健康寿命は、男性72.14歳、女性74.79歳となっています。同年の平均寿命は、男性80.94歳、女性87.14歳です。

健康寿命を脅かす存在としては「フレイル」「ロコモティブシンドローム」「サルコペニア」という言葉が頻繁に使われています。この3つの病態に共通する予防策として栄養と運動(筋トレと有酸素運動)があります。

健康寿命(都道府県別)

(男性)		(女性)	
1	山梨(73.21歳)	1	愛知(76.32歳)
2	埼玉(73.10歳)	2	三重(76.30歳)
3	愛知(73.06歳)	3	山梨(76.22歳)
4	岐阜(72.89歳)	4	富山(75.77歳)
5	石川(72.67歳)	5	島根(75.74歳)
	↓		↓
24	東京(72.00歳)	24	東京(74.24歳)

* 厚生労働省2016年度

筋力低下

筋力低下の原因としてここでは廃用と加齢について解説していきたいと思えます。

「**廃用**」:使わない(=動かさない)ことにより生じます。

筋力の低下率としては**2週間で15%**、6週間で25~30%低下するとされています。

「**加齢**」:加齢に伴い筋肉の量は40代から低下します。80代では**20代の約50%**まで低下します。

筋力(実際のチカラ)は70~80代では20代と比べて60%まで低下(その後は年2~4%低下)。

* 筋力低下以外に他の症状を伴っていたり、年齢不相应に筋力低下が起こっていたりする場合には、何らかの病気が隠れている可能性があります。「急に症状が進んでいる」「疲れやすい」「からだの一部分だけが力が入らない」という場合は要注意です。

筋力トレーニング

・高齢者でも筋力はあるのか?

高齢者でも適切な負荷のトレーニングを継続することで、増強の効果が得られるといわれています。しかし、高齢者の場合は筋組織が傷つきやすく、病気や怪我、関節の痛みなどにつながるリスクがあります。そのため、高齢者のトレーニングでは、個人に合った負荷強度で行うことが大切です。

・負荷量は?

筋肥大・筋力増強効果を得るためには、1回あげることができる最大の重量(1RM)の80%前後の負荷量が必要とされています。例えば10kgの重りをなんとか1回持ちあげることができたのなら、8kgのおもりで8回×3セット程度行うトレーニングが有効です。

しかし、いきなりこの負荷では体への負担が大きいです。まずは運動習慣を身に着けることからスタートして徐々に目標の負荷量へ近づけていきましょう。



人生を楽しめるように運動を習慣化し、健康寿命を延伸させましょう。