



～ 運動機能向上について ～

体を動かさずにいると運動器（筋肉、骨、関節など）の機能が衰えて心肺機能も弱くなってしまいます。けがを恐れた過度の安静が、逆に転倒や骨折などを招きかねません。少しの段差でつまずいて転倒し、骨折から寝たきりなどの要介護状態になる恐れもあります。

無理は禁物ですが、少しずつでも機能低下を防ぐための運動習慣を身につけることが大切です。

一般に、筋力は20～30歳頃にピークとなり、徐々に低下していきませんが、60歳を過ぎると急激に低下します。また、年をとるにつれて筋力だけでなく、身体の柔軟性やバランス能力も低下し、結果として転倒や骨折をしやすくなります。

しかし、さまざまな研究から、高齢であっても運動トレーニングを行うことによって筋力が増強し、同時に持久力や柔軟性、バランス能力も向上することが分かっています。

特に「有酸素運動」と「筋力トレーニング」がお勧めです。



有酸素運動

体内に酸素を多く取り入れる運動で、心肺機能を向上させ、ストレスの発散にも効果があります。

例 ウォーキング、水中ウォーキング、エアロビクス体操、水泳、サイクリング、ラジオ体操など



筋力トレーニング

筋肉と骨に負荷をかけて、筋力をアップし骨を丈夫にします。機械やダンベルなどを使わなくても、自分の体重を利用したトレーニングもあります。強く引き締まった体を作るのに効果的です。



運動器の急激な低下は、自然の老化よりも、「体を使わない」ために起こります。活発に体を動かして鍛えれば、高齢であっても運動器の機能は維持・向上させることができます。

「もう年だから」などと考えず積極的に運動しましょう。

筋量に関して言えば、例えば実験的に寝たきり状態にすると、20日間で約10%前後の筋肉の萎縮が生じます（1日あたり約0.5%）。

また、ある実験では、日常生活のエネルギー消費量（活動量）が少ない人ほど生活習慣病

の危険が高い結果になったと言われています。寝たきり状態の生活をすると、筋量の萎縮が生じますが、それを数週間続けると心臓や肺の機能も低下し、ベッド上の生活をやめると元の状態に戻ろうとすることも分かっています。

高齢期には家族構成やライフスタイルの変化が身体活動量を減少させることも多々あります。加齢による身体機能の低下は避けられないですが、身体活動量の低下がそれに拍車をかけないように活動量を確保することが重要です。

問合せ

- 小城・三日月地区の方 おたっしゃ本舗小城北（小城市役所別館：旧改善センター内） ☎73・2172
- 牛津・芦刈地区の方 おたっしゃ本舗小城南（ひまわり内） ☎66・6376
- 小城市役所 高齢障がい支援課（西館1階） ☎37・6108