



老後の備え！「貯筋」していますか？

加齢とともに筋肉量は減少し、筋力や運動機能は低下します。50歳を過ぎると筋肉量は年間1%減少し、50歳と75歳にかけて劇的に減少します。筋力低下の程度は体の部位によって異なりますが、姿勢やバランスを保ったり、歩く力に関係する「体幹」や「下半身」の筋肉から起こりやすく、特に太ももの前側は低下が顕著で20歳と75歳までに筋力は半減するといわれています。

また、筋力の低下は高齢になると個人差が大きくなり、生活習慣、特に運動習慣が影響します。

人の体は生活環境に適応する力を持っています。おかれている生活環境に応じて、能力は向上すれば、低下もします。例えば、重力負荷の少ない宇宙船での生活では、筋肉が一気に萎縮します。無重力空間での生活に筋力は不要だからです。同様に健康な人が寝たきりの生活をおくる研究でも急速な筋力の低下がみられ、太ももの前側の筋肉では2週間で15%程度の萎縮がみられました。これは、加齢による筋萎縮の15年分に相当します。その

ため、自立した日常生活をおくるには日頃から筋力を保つための工夫が必要です。筋萎縮の予防としては、まずは日頃から体を動かすことが必要です。しかし、最大筋力の20%以下の運動では徐々に筋力は低下していきます。散歩で使われる下肢の筋力は最大筋力の10%程度で、日常生活で一番使われる太ももの筋肉でも20%を超える活動は1日のうち10分程度といわれ、意識して運動をしないと日常生活だけでは加齢とともに筋力が低下してしまいます。また、ケガや病気で寝込んだりすることがあると、急速な筋力低下のおそれもあります。

そのような事態に備え、筋力をつけて「貯筋」をしておくことが大切です。「貯金」が「生活のゆとり」なら、「貯筋」は「健康のゆとり」です。どちらも貯めておけば、いざというときに大きな力になります。若く元気なうちから運動を生活の中に取り入れてしっかりと「貯筋」をすることはもちろん、たとえ60歳を超えても意識的に体を動かすことで運動器の機能は向上するので、今からでも遅くはありません。

らくらく健康体操



2



4



①ウォーミングアップ

(コーディネーショントレーニング)

まずは「のびるヒモ」を使って、ヒモを回したり掴んだりする指先の運動です。上手くできずにヒモが飛んでしまうこともありますが、それがまた楽しく、笑いながらウォーミングアップができます。日常生活では眼や耳、皮膚などから入ってきた刺激を脳が処理して体の各部に的確な指令を出し、状況に応じて体を動かす必要があります。このような神経系のトレーニングは、体を巧みに動かす力を高めることにつながります。

②ストレッチ

(コンディショニングトレーニング)

体をさすったり、体の部位一つひとつの重さを感じながら、自分の体と向き合い、体のバランスを整えてゆっくりと筋肉を伸ばしていきます。体を整え柔軟性を高めることは、ケガの予防や運動の効果を高めることにつながります。

3



③筋力運動

体を整えたところで筋力トレーニングです。今回行ったトレーニングはきついものではありませんでしたが、指導士の声かけで筋肉を意識しながら行うことで、短い時間でも体が温まり、かるく汗をかきます。筋力をつけるためには、筋肉の量を増やすことと併せて、神経を刺激して眠っている筋肉を呼び覚ますことも大切です。そのため、筋肉を意識しながら行うことでより効果が高まります。



④リラクゼーション

最後はゴルフボールを使って足の裏を刺激します。刺激した前後で立つ姿勢や足の裏の感覚を確認しましたが、はじめは偏って足の裏に力がかかっていたものが、足の裏全体に力がいきわたるようになりました。足の裏全体に力がかかると、バランス力がアップし転倒予防にもつながります。参加された方が「やった後では足が軽くなって気持ちがいいよ」と教えてくれたとおり、気持ちよく運動を終えることができました。



「スター（武道館・温水プール）」では、体力に応じた運動ができるような様々な運動プログラムを用意し、皆さんの健康づくりを応援しています。今回は、その中でも中高年者を対象とした「らくらく健康体操」を体験してきました。

参加された方に、参加の動機を伺うと「姿勢が悪くなってきたのでよくしたい」、「体を動かすと体が軽くなって気持ちがいい」などの声がきかれ、自身の体の変化や運動の効果を感じられているようでした。「歳だから仕方がない」ではなく、元気で過ごす力をつけるために、積極的に体を動かすことが大切だと、参加者の笑顔と運動への取り組みを見て改めて感じました。

皆さんも運動プログラムに参加したり、自宅でできる運動を実施するなど、しっかりと「貯筋」をして活動的な生活をおくりましょう!!