

長く健康でいられる身体づくり(運動)をしてみませんか?

常陸大宮済生会病院 リハビリテーション科
理学療法士 菊池 貴明



1. どんな運動をしたらいいのか。

健康増進のためには有酸素運動と筋力トレーニングを行うと効果的です。

最近では、ウォーキングやジョギング・水泳など健康のために実施されている方も多くなっています。これらの運動は有酸素運動と呼ばれ、体脂肪の燃焼と持久力向上が主に行われます。

日常生活の中で立ったり、座ったり、歩いたり、階段の昇り降りには、筋肉の量が多いほど安定して行うことができます。そのために筋肉量を維持するためには、少なくとも1日6,000～8,000歩は歩くことが必要ですが、筋肉量を増やすには筋力トレーニング(筋トレ)を行う必要があります。

筋肉量は年齢とともに低下しやすくなるため筋トレを行う必要があります。

2. 筋力トレーニングの効果

- ①骨格筋量の増加：筋肉が太くなり、筋肉量が増大します。筋肉量が増えることで身体を動かすためのエネルギー量の増加、基礎代謝の向上、血流の改善が期待できます。
- ②体脂肪の減少：ゆっくりと動作しながら行う筋力トレーニングの実施や、筋力トレーニングを先に実施してから有酸素運動を行うことによって体脂肪を燃焼しやすい身体の状態をつくることができます。
- ③生活習慣病の予防・改善：筋力トレーニングは糖代謝異常の予防が期待できること、脂質代謝

の改善が期待できること、血圧や血管への良い影響が期待できること、食事と持久性トレーニングとの組み合わせでメタボリックシンドロームの改善が期待できることが示唆されています。

- ④サルコペニア・フレイル・ロコモティブシンドロームの予防・改善：加齢に伴い筋肉が衰えるサルコペニアや虚弱によって介護が必要となるフレイル、日常生活に支障をきたすロコモティブシンドロームは、筋力トレーニングを行い、筋力の向上、筋肉量の増加を促すことが予防、改善に有効です。
- ⑤嚥下機能の維持・改善：食べ物や飲み物を飲み込むための筋力が低下すると食事が低下し、栄養状態も悪くなります。また、誤嚥による肺炎などのリスクも高まります。筋力トレーニングにより、飲み込みに関わる筋力を鍛えることで嚥下機能を維持、改善できます。

3. 高齢でも筋力をつくのか？

高齢者でも適切な負荷の筋力トレーニングを継続することで、筋力増強の効果が得られるといわれています。ただし、高齢者の場合は、筋組織が若年者に比べると傷つきやすく、怪我や関節の痛みなどにつながるリスクがあります。そのため、高齢者の筋力トレーニングでは、個人にあった負荷強度でトレーニングを行うことが大切です。

自分の筋力や体力に合わせて、まずは無理せずに行い継続することが大切です。

※救急受け入れの人数を
月別に表しています。
(休日・時間外を含む)

常陸大宮済生会病院 救急患者受入状況

