



リハビリテーション科 小林 麻紀

はじめまして。12月より浮間中央病院より異動して参りました、理学療法士の小林と申します。ご利用者のリハビリテーションを担当させていただき、より良い在宅生活を過ごしていただけるよう、支援させていただきたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

今回は、リハビリテーション（以下リハビリ）について、少しお話させていただきます。リハビリにはいろいろな訓練がありますが、もっとも大切なものの1つが「筋トレ」です。では、なぜ「筋トレ」が重要なのでしょうか!?

人間の生理機能は加齢とともに変化します。普段、活動的に過ごしている方でも20歳を過ぎると「1年で1%ずつ筋力は低下」し、高齢者になった時点で筋力は、20歳の時と比べると約45%も落ちていることになるのです。入院などで安静にした場合、筋力低下は加速し、1週間で約10～20%程度の筋力が落ちると言われています。

ですが、筋肉は唯一、人間の体の中で年齢に関係なく鍛えることができる器官なのです!! 動かさなければどんどん退化する筋力ですが、逆に言うと、適切な筋トレを行うことで転倒予防など、さまざまな効果が得られます。

ですから、リハビリでは「筋トレ」を皆様に頑張ってもらっています。

*ここで話す「筋トレ」とは、スクワットなど、少し強めの負荷や抵抗を掛ける運動のことです。ウォーキングなどは「有酸素運動」で、肥満やメタボリックシンドロームの予防、改善には良いのですが、筋力強化には余り効果がみられず、「筋トレ」とは少し異なります。

<高齢者の筋トレの効果>

- ① 筋力増強→転倒予防、姿勢保持能力の向上（腰が曲がらないなど）
- ② 生活機能の向上（歩行スピードの維持、階段昇降など） 等々



<高齢者の筋トレポイント>

- ① 個人の筋力に合わせた無理のない負荷で
- ② 足を中心に鍛える（特に人間の筋肉で一番大きい大腿四頭筋を鍛えることで、歩く力を大きく改善することができます）
 - *歩くのが速い人は長く生きられることが分かったそうです。歩行速度は筋肉量と関係しているため、筋肉の量が多いほど長生き!
- ③ 頻度は週2回程度

適切な筋トレの種類や頻度は人によって異なりますので、主治医やリハビリスタッフにご相談ください。

「筋トレ」は決してキツイ、辛いものではありません。無理のない範囲で続け、健康維持ができるよう取り組んでいただければと思っております。