

高齢者も運動を始めよう！

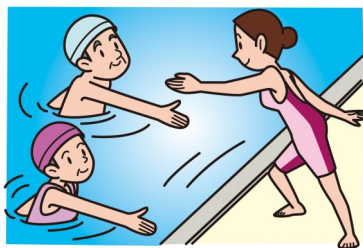
～要介護状態・フレイル状態にならないために～

フレイルとは

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。フレイルは、運動器の障害や筋肉の衰えによる「身体的フレイル」、高齢になり、定年退職やパートナーを失ったりすることで引き起こされる「精神・心理的フレイル」、加齢に伴い社会とのつながりが希薄化することで生じる「社会的フレイル」の大きく3つの種類に分かれます。とくに高年期になると、「身体的フレイル」に関連する筋力の低下が問題となります。筋力の低下は、日常生活の質の低下や、寝たきりのリスクを高めます。具体的には、「階段の上り下りがつらくなった」、「立ち上がるのに時間がかかる」、「転倒する回数が増えた」といった経験はありませんか？

これらの症状は単なる「年のせい」ではありません。適切な対策を取れば、60歳からでも筋力は確実に維持・向上することが出来ます。筋トレは、まさに筋力の維持・向上に役立ち、身体的フレイルの予防と介護の予防に有効であり、また健康寿命の延伸や生活習慣病の予防にも有効なのです。

高齢者の筋トレの効果



(1) 筋肉量の維持・増加

60歳以上であっても、適切な筋トレの継続によって、筋肉量の維持・増加が可能です。筋トレによって筋肉が刺激されると、年齢に関係なく成長ホルモンの分泌が活発になります。すると、タンパク質の筋合成が促進され、筋肉量の維持・増加につながるのです。筋肉量が増加すれば、筋力も向上させられます。特に下半身の筋力アップは、歩行やバランス機能を高め、老化を予防するうえで非常に重要です。

(2) 基礎代謝のアップ

60歳以上であっても、筋肉量が増加すると基礎代謝がアップし、太りにくい体になっていきます。基礎代謝とは、心拍や呼吸、体温を維持する必要最低限のエネルギーです。じっとしているだけでも消費され、1日の総消費エネルギーの約70%を占めています。加齢とともに太りやすくなるのは基礎代謝の低下が原因です。お腹の脂肪が気になる方は、筋トレによって基礎代謝を高め、太りすぎも解消しましょう。

(3) 転倒のリスク軽減

下半身の筋肉強化によって、60歳以降高くなる転倒のリスクを軽減できます。高齢者が転倒しやすい一番の原因は、太もも・ふくらはぎを中心とした下半身の筋力低下です。下半身の筋肉が衰えると、歩行時の歩幅が狭くなり、つまずきやすくなったりバランスを崩しやすくなったりします。しかし、筋トレによって下半身の筋肉が強化されると、歩行時の歩幅が広がり、バランス能力も向上するため、転倒のリスクを軽減できます。

(4) 認知症の予防

特に、65歳以上になると認知症の発症率が高まるため、60歳になったら、早期からの認知症予防としての筋トレが大切です。

60歳以降で筋トレを始める際の注意すべきポイント

(1) 医師の診断を受ける

進行した糖尿病の患者さんや他にいろいろな持病をお持ちの方は、筋トレを始める前に、自身の健康状態を把握し、適切なプログラムを組むために医師の診断を受けることが重要です。

(2) 適切な負荷でやる

60歳以降は体力・筋力が低下しているため、高負荷で激しく鍛える筋トレは逆効果です。筋トレを無理なく続けるためには、年齢と本人のその時の体力と状態に見合った負荷で行いましょう。

(3) 下半身・腹筋・背筋を中心に鍛える

60歳以降の方が最優先で鍛えるべき重点部位は下半身です。特に60歳以降は、太もも・ふくらはぎの筋力が低下しやすいので特に下半身強化を意識して筋トレを行うと良いでしょう。また、体幹（腹筋・背筋）も、60歳以降の体力や筋力の向上に大きく関係しています。体幹がしっかり安定することで、手足の末端まで筋力が伝わりやすくなり、日常動作を行いやすくなります。

(4) 正しい姿勢でする

筋トレを行う上で、正しい姿勢で行うことが大切です。間違った姿勢では筋肉に十分な刺激が与えられず、関節やじん帯を傷めたりして、ケガのリスクが増えます。

(5) 長期間継続する

筋トレの効果を得るためには、一定期間継続することが必要です。毎日行う必要はありませんが、週に2～3回程度を目安に行うと良いでしょう。

(6) 栄養バランスを保つ

筋トレをする際は、適切な栄養摂取が必要です。特に、筋肉を作るためのタンパク質の摂取を心がけましょう。

(7) 十分な休息をとる

筋肉は休息中に回復・成長します。適切な休息が筋トレの効果を最大限に引き出します。適度な筋トレと休息をバランスよくとりましょう。

まとめ

60歳以降も、健康寿命を延ばすうえでは非常に重要な年代です。運動不足のまま過ごしてしまうと、筋力は確実に低下し、少しずつ日常動作にも支障が出てきます。60歳からの体の衰えをくい止めるには筋トレが一番です。適切な筋トレを行えば、年齢に関係なく筋肉は強化され、身体機能が向上します。ぜひ筋トレを習慣化し、毎日を元気にお過ごしください！最後に名古屋市が行っている高齢者向けの健康づくり事業を紹介します。スマホでかざして見てみてください。



2次元バーコード

編集・発行 名古屋市衛生研究所 疫学情報部

〒463-8585 名古屋市守山区桜坂四丁目207番地 電話 052 (737) 3711/Fax 052 (736) 1102

「へるす・りさーち」掲載ページ（名古屋市公式ウェブサイト内）

へるす・りさーち

サイト内検索



2次元バーコード

