



[発行] 医療法人社団
武部整形外科
リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28
TEL (06) 6413-2277
FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>
<https://www.takebe-seikeigeka.com/>



高齢者と 筋力トレーニング

年をとるにつれて、皮膚にしわが増えたり、近くの物が見えにくくなったり、髪の毛が白くなったりします。このような変化に加えて、加齢により運動機能は低下し、それに伴い体力も毎年1%ずつ低下します。体力には、筋力、瞬発力、柔軟性などがありますが、その中でも平衡機能は加齢に伴い大きく低下し、50歳代ではピーク時の40%にまで低下すると言われています。

一方、筋肉量も年を取るにつれて減少し、特に下肢の筋肉量は20歳を過ぎると上肢や体幹の筋肉よりも早く、そして大きく減ってしまいます。筋肉の老化は脚から始まります。

これまでに診察などで「筋肉が減ってきているので運動して筋肉を増やしてください」と言われたことがある方は多いと思います。けれど、「もう年だから運動しても意味はない」「どんな運動すればいいかわからない」など思ったことのある方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は高齢の方の筋力トレーニング（以下筋トレ）の効果を紹介いたします。

1 筋力増強

筋力を増やすことで歩く、走るなど移動能力の向上や転倒予防、同じ姿勢の長時間保持など生活に必要な機能の向上に繋がります。

2 筋肉量増強

筋肉量が増えることで長い時間身体を動かせるようになります。基礎代謝が向上するのでやせやすくなり血流も改善するため肩こりの解消、関節への負担が減るため腰痛や膝痛の改善にも繋がります。



3 脂肪の減少

体脂肪を減らすというとジョギングなどの有酸素運動が思い浮かびます。しかし有酸素運動だけ続けていると身体はエネルギーの浪費を防ぐために脂肪をため込むようになっていきます。筋トレを先に行うことで脂肪を分解するホルモンが体の中に作られるため【筋力トレ→有酸素運動】の順番で行うことで効率的に体脂肪を減らすことができます。

4 生活習慣病対策

糖尿病や高血圧など生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防と改善が期待できます。

5 サルコペニア・フレイル・ロコモティブシンドローム対策

これらは筋力トレーニングによって筋力・筋肉量を増やすことが予防、改善に繋がります。



※メタボリックシンドローム：内臓脂肪が過剰に蓄積されていることに加え、血圧、空腹時血糖、脂質（中性脂肪・HDL コレステロール）のうち2つ以上が基準から外れていて、心臓病や脳卒中等を引き起こしやすい状態

※サルコペニア：加齢により筋肉量が減少して筋力低下や身体機能の衰えが起きている状態

※フレイル：加齢により筋力や心身の活力が低下して要介護の1歩手前の状態

※ロコモティブシンドローム：運動器の疾患（骨粗鬆症、変形性関節症、腰部脊柱管狭窄症）により立ったり歩いたり移動機能が低下した状態



このように筋力トレーニングはさまざまなメリットを身体に与えてくれます。「もう年だから…」なんて言わずに出来る範囲でどんどん筋トレをしていきましょう。

メディカルフィットネスジョイントコーナー

本格的に暖かくなってきて体を動かしやすくなってきましたね！

今月は体組成計である「InBody(インボディ)」についてお伝えしていきます！

InBodyとは

体を構成する基本成分である体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪を分析して栄養状態に問題ないか、自身の身体は筋肉のバランスが取れているかなど、体成分の過不足を評価する機器です。



InBody公式

2FメディカルフィットネスJOINTにて測定を行っています。

是非一度体験して下さい！

測定結果を元にJOINTスタッフがアドバイスいたします！

「測定+説明（20分程度）1回：500円（税込）」

★「JOINT」から会員紹介★

92歳：女性Yさん



階段の昇り降りが大変になり、段差でつまずき易くなったとのことでしたので、転倒しない体作りを目標に通常メニューにステップ台での昇降運動などの個別メニューを加え、トレーニングを開始しました。

その結果、入会された時は杖をついて歩いておられましたが、入会3か月後には特に下半身の筋力が増え、日常生活では杖をつく必要が無いくらいに歩行能力の改善が見られるようになりました。

Yさん自身も「体重も10キロ以上減って、体の調子が良くなりました！今では腰痛もすっかり良くなって運動の大切さを身をもって体感しました！！」とお話されています。

現在、YさんはJOINTで週5回のトレーニングを楽しく続けておられ、以前にも増して充実した日々をお過ごしです。

耳鼻咽喉科診察室より

第五回

鼻のかみ方



正しい鼻のかみ方

1) 反対側の鼻を押さえて片方ずつかむ

片方の小鼻を指で押さえて、もう片方の小鼻に適度なサイズのティッシュをあてます。

2) 鼻水を押し出すために、しっかり口から息を吸う

口から息を吸い込み、口を閉じて鼻から息を出します。

3) ゆっくり数回に分けて鼻水を押し出す

一度に強く力を入れず、ゆっくりふーっと鼻水を押し出すイメージで、何度かに分けて鼻をかみます。

4) 鼻水を鼻に残さない

残った鼻水の細菌やウイルスが増えて、感染症の原因になります。

5) 鼻の周りを傷つけないように、肌にやさしいティッシュを使う

鼻のまわりを傷つけないよう強く押さえずに、鼻水をきれいに拭きとります。



間違った鼻のかみ方

1) 両方の鼻を一緒にかむ 2) 思い切り鼻をかむ

鼻腔内の圧力が強まり、鼻の中が傷ついて鼻血が出たり、鼻水が中耳に入って急性中耳炎になったり、圧力のせいで鼓膜が破れたり、またさらに奥の内耳に穴があいて難聴やめまいをおこすことがあります。

3) 中途半端にかむ

鼻汁が残ると、その中で細菌やウイルスが増えてしまいます。

4) 鼻を触る

鼻の中を指やティッシュで触ると、粘膜を傷つけて鼻血が出たり、その傷に細菌が入って感染してしまうことがあります。

5) 鼻をすする

鼻水が鼻の奥、さらには耳にまで達して中耳炎の原因になることもあります。



あなたの鼻のかみ方は如何でしたか?正しく鼻をかめると鼻の症状が良くなるだけでなく、耳の病気も予防できます。正しい鼻のかみ方で上手に鼻水を出しましょう。

