

## ・具体的な運動方法とは？

### ① とにかくゆっくり動かす

マシン等の運動であれば、3～4秒持ち上げて1秒止めて、また3～4秒かけて戻す方法が筋力増強に良いとされます。

勢いを使わないことや脱力せず常に緊張を緩めず、滑らかに動かすことがポイントです！

### ② 自宅で出来る筋力増強運動

立ち座り運動：下の写真のように良い姿勢から軽く前かがみとなり、立った後も良い姿勢で終わる。4秒かけて立ち上がり、4秒かけて座ります。



※立ち上がりが難しい場合は、クッションを入れて座面を高くしたり、手すりや机を持って立ち上がっても大丈夫です！ 疲れたと思える運動が、筋力増強に繋がります。

## 運動も栄養もかかりつけ医と相談

しかしながら、病気や合併症、飲んでいるお薬によって適切な運動や食事の内容は異なりますので、詳細はかかりつけ医や専門医と相談しながら取り組みましょう！



### お問い合わせ

船橋市リハビリセンター  
総合相談窓口まで  
〒274-0822  
船橋市飯山満町2丁目519番地3  
TEL: 047-468-2001  
<http://www.funabashi-rehacen.com>



高齢者が筋力を  
つけるには

どれくらいやれば良い？  
どうすれば筋肉はつく？



Illustrated by K. Torii

## 高齢者でも筋肉ってつくの？

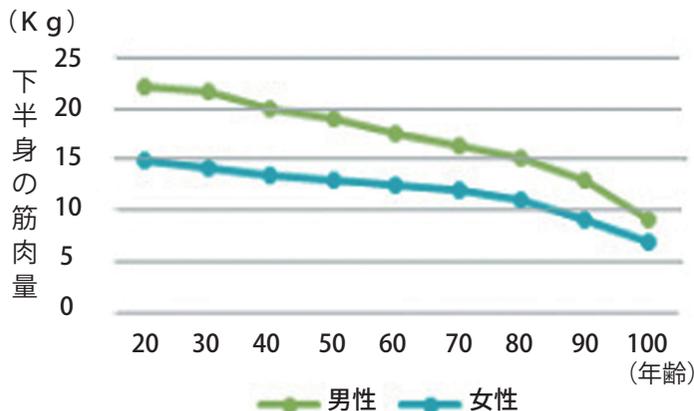
ずばり、高齢になっても適切な運動を行えば筋肉はつきます！

ただ、この“適切な”が重要で、運動しなければもちろん筋肉はつきませんが、実は、やり過ぎても（過用症候群）筋肉がダメージを受けてしまい、せっかく運動をしていても筋肉が減ってしまうこともあるので注意が必要です！

そこで、今回は適切な運動方法を知るために、高齢者の筋肉の特徴から考えていきたいと思えます。

## 高齢者の筋肉の特徴とは？

全身の筋肉量はおよそ25歳をピークに減少し、50歳を過ぎるとさらに加速し、80歳では20歳の時より平均40%も減少するといわれます。特に体の部位では下半身が衰えやすいといわれています。そのため、いくら運動習慣がある人でも、若いときと同じような気持ちで運動してしまうと筋肉がついていけず、ケガや転倒の原因となってしまうことがあり、注意が必要です！



## どんな運動を、どれくらいすれば良いの？

筋力が増強するのに必要な要素は、〔負荷量×回数×セット数×期間×頻度〕といわれています。例えば、負荷量が軽くても、回数やセット数、運動の頻度を増やすことで十分効果が得られると考えられます。



特に高齢者では、先に述べたように重たい負荷で運動することは、骨折や関節の損傷などのリスクがあり、より軽めの負荷で継続することが安全で良いとされています。

運動方法としてはスロートレーニングといって、ゆっくりと運動を行うことで、負荷量が少なくても筋力がつきやすいとされ広く勧められています。

具体的には、全力の40%程度の重さで、20回を3セット程度の運動を週2～3回、継続的に行っていくことで筋力増強につながるとされます。

## 筋力・筋量を増やすには運動×栄養が必須！

栄養のない状態で運動をしても、筋肉はつきません！ガソリンが無くては車は走りませんし、肥料や日光がなくては花は咲きません。「しっかり食べてます」と言っても、高齢になると食事から吸収する力も弱くなっているため、本人が思っている以上に食事量が足りておらず、標準体重より下回っている人もみかけます！若い頃よりもたくさんの食事を摂取することを心がけてください。

低栄養かどうかは、血液検査で血清アルブミン値という項目をみます。3.5 g /dl 以下は低栄養とされていますので、一度確認してみても良いと思います。

## 筋肉をつけるにはどんな食事が良い？

筋肉をつけるには、たんぱく質とアミノ酸！どちらも含まれるのが、魚やお肉、卵、大豆、チーズなどで、1日3食それぞれでしっかりと摂取することが大切です！

\*特に、朝しっかり食べることに！

\*運動の前後に摂取することが勧められています！

