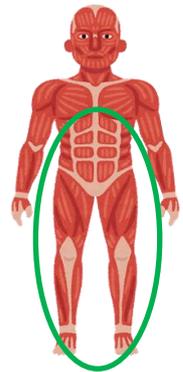


## 筋肉博士の筋トレの話

今回は本年6月末に横浜で開催された日本リハビリテーション医学会学術集会での、昔ボディビルダーとしても活躍された筋肉博士こと、石井直方先生(東京大学名誉教授)の講演から、高齢者の筋力トレーニングに関する知見をご紹介します。

### ● 加齢とともに筋力は落ちる(サルコペニア: 加齢性筋減弱症)

年齢を重ねると筋骨格系・神経系・内分泌系が老化し、筋力低下が起きます。また、不活動や低栄養、病気があるとさらに筋力が低下してしまいます。この筋力低下を、『サルコペニア(加齢性筋減弱症)』と呼ばれており、高齢者の重要な課題となっています。サルコペニアになりやすいのは足・腰・体幹筋群と言われており、衰えると転倒や骨折の原因となってしまいます。



### ● 筋肉には種類がある

筋肉には瞬発的な動きに必要な『速筋』と持続的な動きに必要な『遅筋』の2種類があります。サルコペニアでは主に『速筋』の萎縮・低下が見られます。高齢者では瞬発的な動きは必要がないようにも思われますが、例えば転びそうな時にバランスを取る時などには速筋が重要となります。

### ● 『速筋』の維持には高負荷のトレーニング

体を動かすと最初は『遅筋』が使われ、力の増加とともに『速筋』が使われていきます。そのため、『遅筋』は日常的活動で維持が可能ですが、『速筋』はある程度負荷をかけた運動をしなければ維持することが難しいと言われています。

高齢者に対して高負荷の運動(最大筋力の8割程度)を行うとサルコペニアが改善したと言う研究は数多くあります。しかし、高負荷の運動は運動中の血圧上昇、関節への負担などの注意が必要です。そして継続するのも大変です。

### ● 軽い負荷でも、ゆっくりやれば効果がある

そこで、石井先生がオススメするのが『スロートレーニング』です。これはゆっくり動かすことにより急な血圧変動を抑え、関節に優しく運動ができます。また、筋肉が持続的に張り、筋疲労が増加することにより『速筋』も動員される運動です。最大筋力の3割程度の負荷で十分ですが、少し休んで複数セット(3セットほど)行うと良いそうです。皆さんもぜひお試しを!

参考: 第59回日本リハビリテーション医学会学術集会 特別公演7 筋の加齢変化と筋力トレーニング 石井直方

#### スロートレーニングの3条件

1. ゆっくりなめらかに
2. 一定の力を持続的に
3. 筋肉の活動が持続的に起きるように

スクワットやつま先立ちを  
疲れるまで実施します。  
休憩してもう2セット!



## オンライン体操教室に、ご自宅で参加してみませんか？

平素より弊社サービスをご利用いただき、ありがとうございます。この度、表題の通り、『スイッチオン！オンライン体操教室』を、**YouTube LIVE 配信**にて、皆さまがご自宅にいて、スマホやタブレットからご参加いただけることになりましたので、ご案内させていただきます。

### ● スイッチオン！オンライン体操教室とは？

スイッチオン！オンライン体操教室とは、毎月1回弊社デイサービスの事業所間をオンラインでつないで、開催している体操教室です。

体操は、理学療法士が、デイサービスの利用者さまの心と体が目覚めるように独自に構成した内容です。この体操内容は、高齢者に対して実施しておりますが、成人の方であれば、どなたでも心と体がほぐれ、自ずと眠れる遺伝子がスイッチオンされる体操です



先月の体操教室の様子  
QRコードを読み取り  
ご視聴ください。

※右のQRコードを読み取っていただきますと、その体操の様子を視聴いただけます。

からだの動きの専門家である理学療法士が、実際の体操だけでなく、「体の動かし方」や「健康に暮らすための生活術」などのお話もしております。

### ● あなたも、ご自宅のスマホ・タブレットから体操教室に参加してみませんか？

ご自宅で、ほんの少しの時間、ご自身のお体を労り、見つめ直す機会として、スイッチオンオンライン体操教室に参加してみませんか？ほんの少しの好奇心で、これらの未来は変わります。なお、QRコードの読み取りなど、接続について不明な点がございましたら、弊社職員へお問い合わせください。

次回開催日：R4年 **8** 月 **22** 日(月)

開催時間：**14** 時 開始 (約45分間)

場所：お手持ちの **スマホ・タブレット** 端末

右図のQRコードを読み取っていただくと  
YouTubeが開き、ご参加できます



こちらのQRコードから  
当日、LIVE 配信を視聴できます

