

# サロン通信

～自粛生活でも元気に！～

## NO. 12

地域サロンは、コロナウイルス感染予防のため、現在集まって行う活動ができずにいます。この間、体力が落ちてしまわないよう、自宅で簡単にできる体操やストレッチなどを、上尾市リハビリテーション連絡協議会の先生方にご協力いただき紹介していきます。皆さんぜひチャレンジしてみてください。

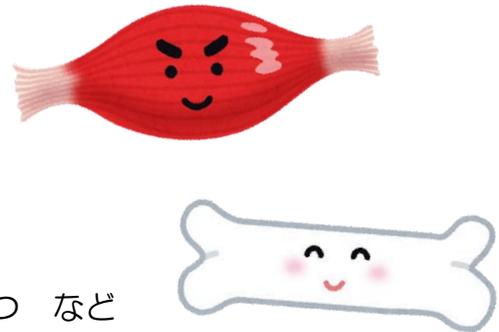
暑さも和らぎ、過ごしやすい季節となってまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。食欲の秋、読書の秋、そして運動の秋ですね。これからも自宅でできる運動を続けていきましょう！

今回は“**加齢に伴う身体の変化、筋力と運動**”について学んでいきます。

### ★ 加齢に伴う身体の変化

加齢に伴う身体の変化として下記のものがあります。あてはまる項目はありますか？ これら身体機能の維持・改善のためには、運動習慣をつけることが重要になります！

- 筋肉量の減少、筋力の低下
- 関節の変形、痛みがある
- 骨密度の減少、骨折しやすい
- 心肺機能・体力の低下、疲れやすい
- バランス能力の低下、転倒しやすい
- 姿勢の変化、背中が丸くなるなど
- 視力の低下、認知機能の低下、認知症、うつ など



### ★ 筋力の変化を詳しくみてみましょう

運動をしないと、加齢に伴い筋肉の量は徐々に減少していきます。特に上腕の筋に比べて、**大腿前面にある大腿四頭筋（膝を伸ばす筋肉）や腹筋の筋肉の量が減少しやすい**といわれています。また、つまずいた時にすばやく足を出して支えるなどの、**早い動きに対応した筋力が低下しやすい**ことが分かっています。この筋肉量の減少、筋力の低下は、サロン通信 NO11 で学んだ『要介護・要支援の原因』としてあげられていた『関節疾患』、『骨折・転倒』、『高齢による衰弱』等にもつながる要因の一つです。**運動習慣をつけて、筋力トレーニングを継続して実施していきましょう！**

### ★ 簡単な筋力の評価について知りましょう

#### 握力

握力は総合的な筋力の指標とされており、膝を伸ばす筋力も含む全身の筋力のおおよその状態を把握することができます。

65歳以上の方で虚弱高齢者（フレイル）が疑われる握力は、**男性が25kg未満、女性が20kg未満**となっています。



☑ **5回立ちあがりテスト** \*ご自宅の椅子でできます！転倒に注意して下さい！

安定した椅子に浅めに座り、両腕を交差し胸の前に置いた状態で、しっかり立ち、座る動作をできる限り早く5回繰り返した時（5回目の座るまで）の所要時間を計測します。  
12～15秒以上かかる場合は、下肢機能の低下や転倒の危険があるといわれています。

★ **加齢によって低下しやすい筋のトレーニングを実施しましょう**

◆ **膝伸ばし**



大腿前面の大腿四頭筋に力をいれて膝をしっかり伸ばしましょう

◆ **プランク**



腹筋、大腿四頭筋に力が入りますおしりがあがらないように注意！  
10秒間この姿勢をキープしましょう

◆ **スクワット**



下肢全体の筋肉、特に大腿四頭筋を鍛えることができます

◆ **かかと上げ**



ふくらはぎの後面の筋肉に力をいれて踵をあげます

☑ **ポイント・注意点は、サロン通信 NO11 をご確認ください！**

サロン通信のバックナンバーは右記のQRコードからcheck！  
または上尾社協ホームページへ！



上尾中央医療専門学校 理学療法士 白石先生

上尾市リハビリテーション連絡協議会とは

上尾市内の病院や福祉施設の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の方々が有志でつくる団体です。上尾市民の健康増進のための社会貢献活動を行っています。