高齢者になぜ運動が必要なのか

運動には様々な種類があり、運動の種類によって効果も異なります。運動は身体機能の向上のみではなく、ストレスの発散や生活習慣病予防、もの忘れにもよい効果が得られるといわれています。高齢者にも運動の種類や強度に注意して行えば、基礎代謝の向上、筋肉の強化を図ることができます。

運動の種類	運動の効果
運動全般	血流がよくなる 食欲が湧き、腸の働きがよくなる 気分がよくなる
ウォーキング・プール	心肺機能の向上
筋力トレーニング、バランス訓練	筋肉量の増大、筋力強化
ストレッチング	筋肉の柔軟性向上、関節の動きの改善
ウォーキング	骨が丈夫になる

高齢者であっても適切な運動を行い、筋肉量の増大や筋力強化、歩行能力や ADL、身体機能の向上を図ることはサルコペニアやフレイルを予防し、高齢者の健康寿命を延ばすことにつながるのです。

また、呼吸器疾患や心血管疾患、抑うつ症状、運動器疾患はフレイルと合併しやすいことがいわれています。生活習慣病はサルコペニアやフレイルの危険因子となることもいわれています。運動は心肺機能が高まる、爽快感や達成感を得られる、骨を丈夫にする、生活習慣病の予防効果もあり、フレイルと関連のある疾患の予防ともなります。

覚えていますか？

フ レ イ ル➜虚弱や衰えを意味する生活機能、身体機能の低下

ロ コ モ➜運動器の障害による移動機能の低下

サルコペニア➜加齢による筋肉量の減少および筋力の低下

腰痛が気になる人へ「腰痛体操」

高齢になるほど痛みが出やすい腰～自覚症状ではトップクラス～

腰の痛みを感じている人は非常に多く、厚生労働省の「国民生活基礎調査の概況」によると、男性の自覚症状の第 1 位、女性でも肩こりについで第 2 位となっています。さらに、高齢になるにつれて骨や椎間板が傷んでくると、ますます痛みなどが現れやすくなります。

高齢者の腰痛の主な原因

◆ 変形性脊椎症

加齢に伴い、脊椎骨の変形や椎間板の変性が生じることで、脊椎の可動域制限や姿勢の変化がおこります。

◆ 腰部脊柱管狭窄症

変形性脊椎症、加齢に伴う椎間板変性（椎間板ヘルニアを含む）、椎間関節の肥厚など、様々な原因により、背骨のなかにある神経（脊髄：せきずい）の通り道が狭くなった状態です。

◆ 脊椎圧迫骨折

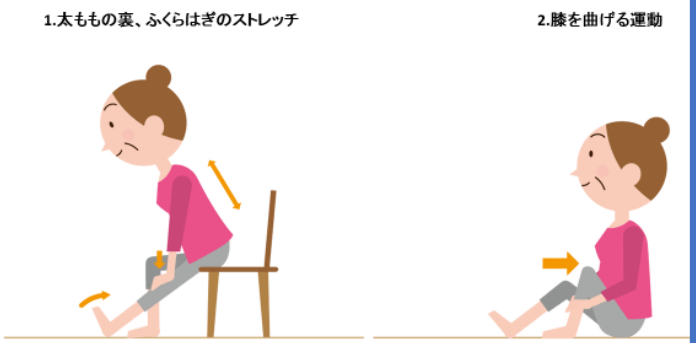
加齢に伴う骨強度の低下により、脊椎の脆弱性骨折をきたした状態です。転倒のほか、咳やくしゃみなど、軽微な外力でも生じる可能性があります。

膝痛体操の方法と効果

膝痛があるからといって安静にしてばかりでは筋力が低下して、関節も硬くなり、さらに膝への負担が増して痛みの悪化にもつながります。痛みの出ない範囲で無理なく体操を行うことで、筋力アップを図り、柔軟性を促して膝への負担を軽くしましょう。運動を行うことで血流もよくなり、痛みの緩和も期待できます。

体操はウォーミングアップで全身の血流、関節の循環をよくしてから筋肉の柔軟性を促すストレッチと、筋力アップを図る筋力トレーニングを合わせて、痛みの出ない範囲で行いましょう。

★ストレッチ



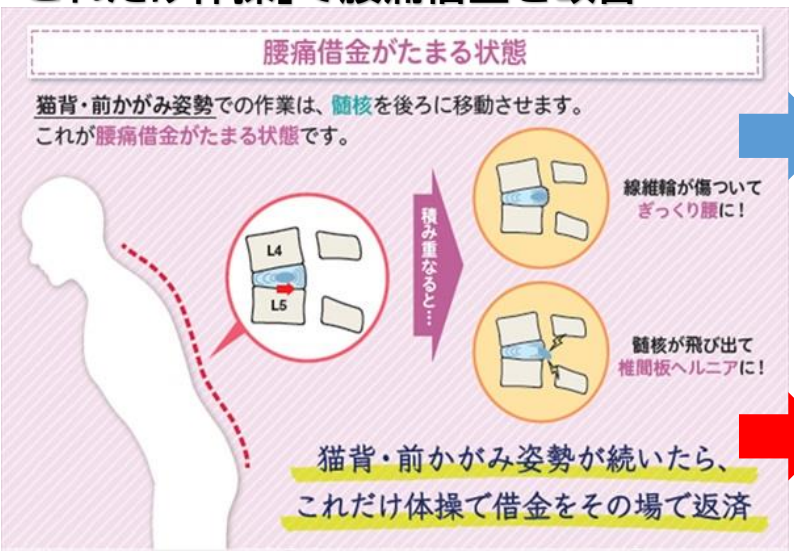
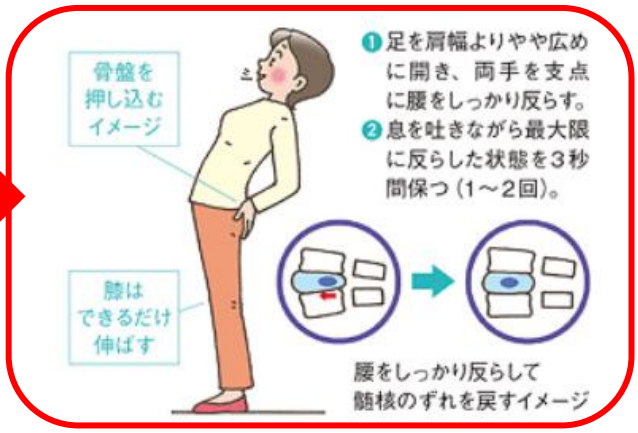
1.椅子に浅めに座り、足首をそらして膝を伸ばす。背中は伸ばし、膝のお皿の上部分をゆっくりと押して太ももの裏とふくらはぎを伸ばす。
目安:ゆっくり 10 秒間、左右の足を入れ替え 5 回ずつ
2.床に膝を伸ばして座り、両手を足首に添えて足の裏を床に沿わせながらゆっくりと膝を曲げ引き寄せる。
目安:左右の足 10 回ずつ

★筋トレ

1.椅子に浅めに座り膝を伸ばした状態から上に上げる。そのままゆっくり 5 秒間キープしてから下におろす
目安:左右の足 10 回ずつ
仰向けに寝て行う場合➜片膝を立てて、もう一方の足は膝を伸ばした状態で床から上げる
足を持ち上げることが難しい場合➜床に足を伸ばして座り、片膝を立て、もう一方の膝の裏に丸めたタオルを入れ、タオルをつぶすように膝を伸ばしながら力を入れ、5 秒間膝に力を入れてキープして力を抜く、左右の足 10 回ずつ

さらに…「腰痛借金」が溜まるのはこんなとき
★ 座り作業や前かがみが続いたとき
★ 長時間立ちっぱなしや歩いたとき

「これだけ体操」で腰痛借金を改善



（健康長寿ネットより）