

セカンドライフを

健やかに



ちょっとした段差につまづいたり、「よいしょ!」と何かにつかまって立ち上がることが増えてきたら…それは筋力低下のシグナルです。特に年をとってからの転倒・骨折事故は、寝たきり生活へつながる確率が高くなります。

首都圏でも大地震が予測される昨今、身を守るためにも体力づくりは欠かせません。ご自身やご家族などで思い当たる方は、今日から転倒事故を防ぐ筋力トレーニングを始めてみませんか。

多い転倒事故から寝たきりへ

「転んで骨折したのがきっかけで、介護が必要になる方は多いですね」と話すのは、パルシステム東京の福祉事業所「八潮陽だまり」施設長の清水結花さん。高齢者が骨折すると、回復までに時間がかかります。

その間にケガをしていない足の筋力はじめ体力が低下、加えて本人も周囲も「また転んだらたいへん」と活動を制限し、さらに活動量が減って筋力が低下という悪循環で、ついに寝たきりや自宅ひきこもりになりがちです。

継続が効果高める筋トレ

『陽だまり』では2004年から、デイサービスなどで、転倒予防の筋力トレーニングを続けています。元氣な高齢者が対象の八潮ミニデイサービスで、スタート当時から筋トレを続けている74歳の男性は「ひざが痛くて正座がつかなくなったが、いつの間にか座れるようになった。月に2回の筋トレ以外は散歩をするくらいだけで、調子がいいよ」と背筋も伸びて、軽やかに歩く姿は元氣そのもの。

清水施設長は体調が悪いときは無理せず休み、とにかく長く続けることが大切とアドバイスします。

「転倒事故を防ぐには、段差などをなくし、転びにくい環境を整え

ることが大切です。しかし行き過ぎたバリアフリーは、かえって筋力や注意力の低下を招くことも。元氣なうちは適度な段差や階段は筋トレになると考え、危険がないよう注意しながら積極的に利用することも必要です。テレビを見ながら、家事をしながら…ちょっとした機会をとらえて、筋トレを日常の習慣にできるといいですね」と話します。

心の筋トレも忘れずに

さて、身体のメンテナンスは筋トレですとして、心の筋トレはできていますか? 「デイサービス『陽だまり』では、食器や洗濯物の片づけなど、できる方には積極的にお手伝いしてもらっています。『自分が必要とされていると感じることが、心の張りになり、それが元氣の素になるとつくづく感じます』と清水施設長。

心の張りをつくるために、日ごろから夢中になれる生きがいや、地域とのつながりなどを、大切にしておきたいですね。

「陽だまり」とは…
パルシステム東京の高齢者介護サービス。都内10カ所で、デイサービス、認知症専門デイサービス、ホームヘルプサービス、ケアマネジメントサービス、福祉用具貸与などの事業を行っています。サービス内容は事業所ごとに違います。

お問い合わせ
地域福祉部
03-6233-7615

転ばぬ先に筋トレも!

- ひとつの動作はゆっくり6~9秒かける。それぞれ8回ずつ、休憩を入れて2回、繰り返す。
- 「ややきつい」「きつい」と感じるくらいの強度で。体力に応じて重りをつけてもよい。
- トレーニングは2日に1回、週3回のペースで続ける。体調の悪いときは無理しないで休む。
- 初級コースを無理なくこなせるようになったら、中級へ。

考案：遠藤文雄・新潟リハビリテーション大学教授、浅川康吉・群馬大学大学院保健学研究科准教授

初級コース

それぞれ①~③まで10秒かける。ほかの動作も同じ

1 ひざを伸ばす筋肉を鍛える

背もたれから背中をはなさず、ゆったりと座る。片足8回ずつ。

- 片足ずつひざの高さまで上げる。
- 足首をそらしてまっすぐに伸ばす。
- 足をおろす。



足を高く上げすぎると、腰を傷めることがあるので注意する。腰痛や坐骨神経痛がある人は、腰に負担を感じない程度で。

2 肩と腕の筋肉を鍛える

背もたれから背中をはなし、胸をはって座る。8回。

- こぶしを握って、手を耳か肩の高さにかまえる。
- のびをするように、ゆっくり両手を上げ、こぶしを触れ合わせる。このとき背中をそらさない。
- 手をおろす。



腕を上げるとき、肩などに痛みを感じたら、痛みのない範囲で動かす。

3 足首の筋肉を鍛える

背もたれにつかまり、両足を肩幅に開いてまっすぐ立つ。8回。

- 身体をまっすぐに持ち上げる気持ちで、かかとをできるだけ高く上げる。
- かかとをおろす。



いすに座ったままでもよい。

4 股の筋肉を鍛える

背もたれにつかまり、両足をそろえてまっすぐ立つ。片足8回ずつ。

- 片足ずつゆっくり真横か、少し後ろ方向に上げる。
- ゆっくりおろして足をそろえる。



上体を動かしたり、腰をひねったりしない。

中級コース

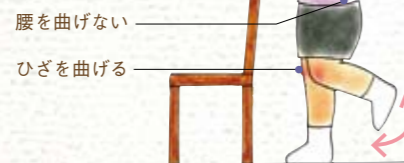
「わいわい」記者の筋トレ体験

足腰の衰えが目立ち始めた70代の両親と一緒にトライ。簡単な動きなので、「このくらいなら問題なし」と始めたが、ひとつの動作をゆっくり正確に行うのは意外にたいへん。初級を終わるころには、うっすら汗ばんでくる。ミニデイサービスでは重りをつけた人も見かけたが、トンデモナイ。初級でギブアップした両親に代わり、中級からは記者一人。疲れてくると上体を動かしたり、どうしても楽にできる格好になり、見物の両親のうらさいチェック! けれど仲間と一緒にやって、お互いに姿勢をチェックするのはよい方法かも。何はともあれ、ミニデイのみなさんの体力に改めて脱帽!

5 ひざを曲げる筋肉を鍛える

背もたれにつかまり、両足をそろえてまっすぐ立つ。片足8回ずつ。

- 足を後ろにゆっくり上げる。軸足よりひざを前に出さない。
- 足をおろす。

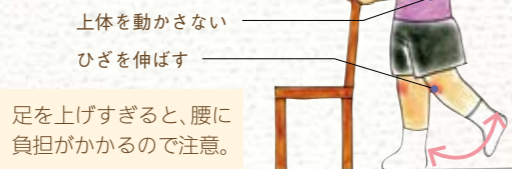


腰を曲げない
ひざを曲げる

7 股の筋肉を鍛える

背もたれにつかまり、軽くおじぎをする姿勢で立つ。片足8回ずつ。

- ひざを伸ばして足を後ろに上げる。
- 足をおろす。



上体を動かさない
ひざを伸ばす

足を上げすぎると、腰に負担がかかるので注意。

6 肩の筋肉を鍛える

背もたれから背中をはなし、胸をはって座る。8回。

- 手のひらを正面に向けてかまえる。
- 身体の外側から両腕をまっすぐに上げて、頭の上で両手を合わせる。
- 手をおろす。



腕を上げるとき、肩などに痛みを感じたら、痛みのない範囲で動かす。

8 股の筋肉を鍛える

片手でいすにつかまり、まっすぐ立つ。片足8回ずつ。

- 腰を曲げずに上体をまっすぐにしたまま、ひざを90度くらい上げる。
- 足をおろす。

