

まるせっぷクリニック便り

JA 北海道厚生連
まるせっぷ厚生クリニック

TEL47-3131 FAX47-3134

北海道厚生連イメージキャラクター
コウセイくん



No. 28



令和2年11・12・令和3年1・2月号

免疫力アップのために体を動かしましょう！

新型コロナウイルス感染症の影響で、活動や外出の機会が少なくなっていると思います。2週間の寝たきりなど、活動しないことで7年分の筋肉が失われると言われていています。筋肉が落ちないようにするために、できる限り体を動かし、免疫力を高めましょう！

★筋トシの必要性や効果ってなに？

年齢を重ねると筋肉量や筋力が落ち、思うとおりに体を動かしたり支えたりすることが難しくなることがあります。歩くことが辛いからといって歩くことを避けると寝たきりにつながることもあります。高齢者の筋トシの目的は体を支え動かすための筋肉量や筋力を維持し、生活の質を維持・向上させることが目的です。

身体を支え動かすための 筋肉量や筋力がアップ

体を支える筋肉が鍛えられると転倒防止効果が期待できる他、腰や膝などの慢性的な関節症予防にもつながります。

適度な運動で食欲アップ

適度な運動となる筋トシは空腹を促進し、食欲をアップさせます。腸の働きが良くなる他、嚥下機能の回復や向上にもつながります。

基礎代謝や血流を改善し 健康的な体へ

筋肉量が増えるとエネルギー消費量がアップし、基礎代謝や血行が良くなります。身体機能や心肺機能の向上が期待できます。

認知症予防にも効果あり

筋トシは脳の伝達機能を刺激し、認知症予防にも効果があるとされています。



遠軽信用金庫様より寄贈して頂きました！



えんがる商工会女性部様から頂きました！
待合室に展示されています。
是非ご覧ください♪

💡 高齢者におすすめの簡単筋トシ方法 💡

脚のトレーニング

立ち上がったたり、歩いたりするために重要な足の筋肉を鍛えます。

1. 両足を軽く開いて立ち、椅子の背もたれに手をかけます。
2. 片足の膝を上げて足を床から5～10 cmほど持ち上げ、1分程度姿勢を維持します。
3. 足を下ろし、反対の足も同じように持ち上げます。足を持ち上げている時はゆっくりと呼吸をして下さい。

腹筋トレーニング

腹筋や腰回りの筋肉を鍛えます。姿勢保持能力の向上や腰痛予防に効果的です。

1. 背中を背もたれから離れた状態で、椅子に浅く腰掛けます。
2. その状態のまま両足を少しだけ床から浮かせてキープします。
3. 浮かせた状態で1分キープして30秒休憩を1セットとし、1日3～5回行います。

体幹トレーニング

体幹を鍛えることで体のバランス感覚を向上させ、転倒防止や腰痛予防になります。

1. 椅子に腰かけ、胸の前で腕を組みます。
2. 椅子に座ったまま、片方の足を浮かせたまま立ち上がります。この時、前のめりになってしまいがちですが、背筋を意識してまっすぐ立ち上がるようにしましょう。
3. 左右交互に1日20回程度を目安に行います。

ふくらはぎのトレーニング

ふくらはぎを鍛えることで血流をよくし、冷え性やむくみなどの改善につながります。

1. 背中を伸ばし姿勢を正して浅めに椅子に座り、足の位置は足首か膝の下にくるように90度直角にします。
2. ふくらはぎを意識しながらゆっくりとかかとを限界まで上げます。
3. 上げたかかとをゆっくり下ろします。
4. 2と3を15～20回1日3セットを目安に行います。

💡 筋トシを行う際に気を付けること 💡

高齢者が筋トシを行う際に最も注意すべきなのは「無理をしない」ことです。筋トシの前には事前にストレッチやウォーミングアップをしっかりと行い、ケガのないように気を付けることが大切です。

また、筋トシは運動ですのでこまめに水分補給も大切です。水分が足りていないと血液の循環が悪くなり、せっかくの筋トシも効果を得にくくなってしまいます。筋トシの前後と15～20分に1回休憩をとり、3～4口程度ずつでいいので水分を摂取するようにしましょう。

一生懸命筋トシをしていると、つい歯を食いしばって息が止まってしまうがちです。息を止めてしまうと酸欠状態になり、血圧が上がってしまいます。筋トシ中におすすめの呼吸法は「力を入れる時に息を吐く」「力を抜く時に息を吸う」です。「息を吐く」ことを意識すると自然と息を吸うことができます。

毎日体調は変化するため、その時々体調に合わせて筋トシの内容を調節することも必要です。いつも取り組んでいる筋トシメニューだからといって、今日も問題なくできるとは限りません。具合が悪かったり、調子の悪い時は無理をしないでください。「今日はやめておこう」「途中で具合が悪くなったから中断しよう」という判断も大切です。

