健康を維持するために、日々のくらしに運動を取り入れましょう

【サルコペニアと予防】

サルコペニアとは、筋肉量の減少および筋力の低下が起こっている状態を指します。この状態は、年齢と共に進行することが多く、特に高齢者に多く認められます。

サルコペニアが進行すると、筋力低下による歩行能力の低下やバランス能力の低下が認められ徐々に身体が動けなくなります。次に転倒によるケガ・骨折のリスクが高まり、最終的には寝たきり状態に繋がります。

適切な運動、正しい食生活、生活習慣の改善などが、サルコペニアの予防や改善に役立つとされています。

今回は、サルコペニア予防のための椅子を用いた筋力トレーニングを紹介します。

【筋力トレーニング】

① 太もも上げ運動

- 椅子に座り、背中を伸ばし足は床にしっかりとつける。
- 両手は椅子の両側につけるか、もしくは太ももに置く。
- 膝を曲げたまま、無理のない範囲でゆっくり太ももを上げる。この時に身体が反ったり丸まったりしないように注意する。
- 左右交互の 20 回を 2 セット行う。

② 膝伸ばし運動

- 椅子に座り、背中を伸ばし足は床にしっかりとつける。
- 両手は椅子の両側につけるか、もしくは太ももに置く。
- 無理のない範囲でゆっくり膝を伸ばす。この時に身体が反ったり丸まったりしないように注意する。
- 左右交互の 20 回を 2 セット行う。

また、左記①②の運動に余裕があるのであれば、重錘バンドを両足首に着けて実施するとより効果的です。重錘バンドは、スポーツ用品店などで安価に購入できます。

③ 踵を上げる運動

- 椅子の背もたれを両手で把持して立つ。
- 踵を上げてつま先立ちとなり、ゆっくりと踵を下す。
- 10 回を 2 セット行う。

ご紹介した運動例は、すべての方に当てはまるわけではありません。ご自身に合ったものを無理のない範囲で選び、頻度も調整しながら継続していただければと思います。

【リハビリテーション課の紹介】

介護老人保健施設トマトでは、リハビリの専門職である理学療法士が 4 人在籍しており、入所・通所利用者一人ひとりに合わせた訓練や生活指導・環境整備を実施しています。また、パソコンを用いた高齢者の衰えた脳を活性化する為のリハビリテーションも提供し、身体機能の改善だけでなく、認知症予防にも取り組んでいます。

少しでも興味がございましたら、お気軽にご連絡頂ければ幸いです。

社会福祉法人
こしば福祉会
〒514-0073 三重県津市殿村 860 番地２

介護老人保健施設トマト　TEL：059-237-5050
有料老人ホームさくら　TEL：059-273-5531