

脚の筋肉は1年に1%ずつ減っていきます！

1日15分の貯筋運動で、高齢者でも筋肉が付きまます！
使って貯めよう筋肉貯筋！！



筋肉維持がとっても大事！

年をとっても自立した生活を送りたいと願う気持ちは、誰もが持っていることと思います。そのためには、筋肉を一定水準以上、維持していなければなりません。

人の身体は年とともに変化していきます。筋肉や神経、骨、血管などあらゆる組織の諸機能は加齢とともに低下していきます。

人間である以上、これらの老化現象はさけることはできません。しかし、老化に運動不足が加わることで、これらの機能低下がさらに加速している人がたくさんいます。豊かで機械化された便利な現代社会においては、日常生活で身体を動かす機会が減り、このような状況下で長く生活していると、ますます運動機能は低下してしまいます。

大事なものは足腰の筋肉！

いつまでも元気で自立した生活を送るためには、生活環境に適應できる身体能力（この能力のことを

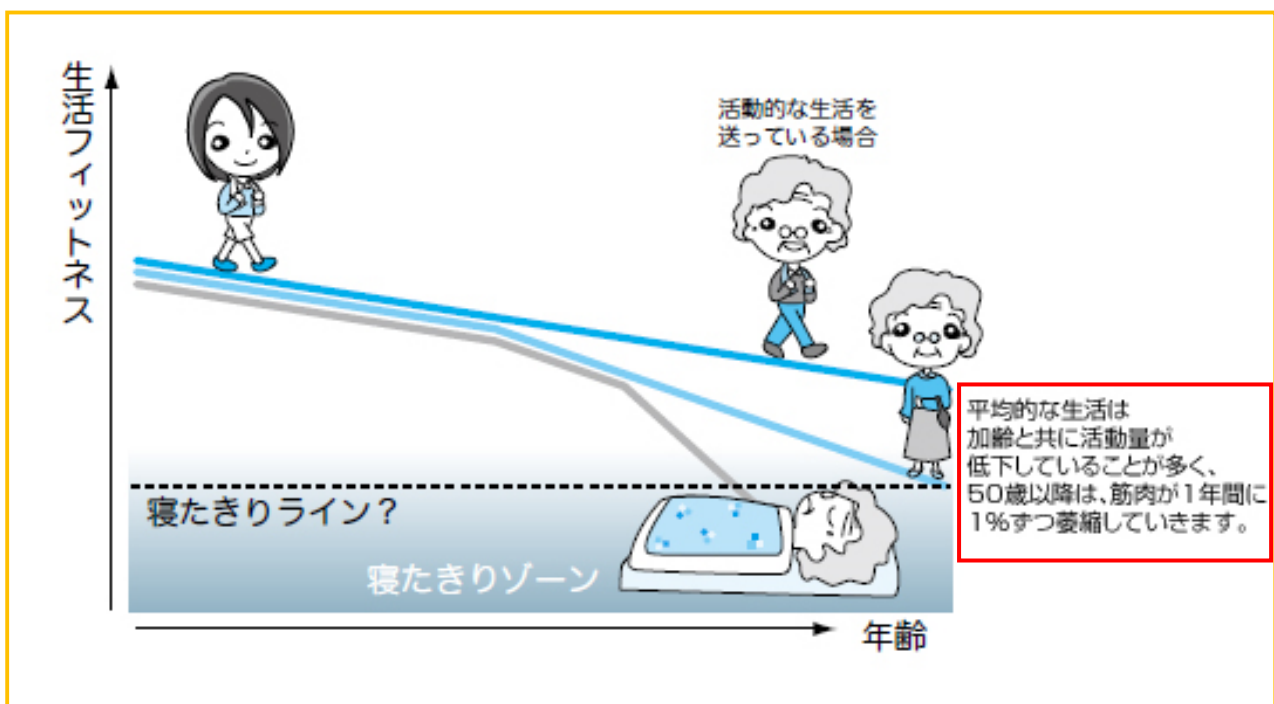
『生活フィットネス』とよびます）が必要です。生活フィットネスは年とともに低下していきませんが、この低下のパターンには大きな個人差があります。

平均的な生活を送っている人と比べて、よく体を動かしている人は年をとっても生活フィットネスを高い水準に維持しています。

一方、運動不足が続くと生活フィットネスは低下していきます。また、病気などをきっかけにして急激に生活フィットネスが低下してしまう場合もあります。

生活フィットネスには筋力、持久力、柔軟性などさまざまな要素がありますが、なかでも特に重要な要素は「脚筋力」でしょう。脚筋力が低下するといすから立ち上がる、歩く、階段を昇るといった日常生活運動がスムーズに行なえなくなります。

また、歩行時に脚が高く上がらず少しの段差につまずいてしまうことや、バランスを崩したときに身体を立て直したり踏ん張ったりする筋力が低下していることが、転倒の原因となっています。高齢になると骨の強度が弱まっている場合が多く、転倒により骨折してしまうと、寝たきり生活を余儀なくされる場合も少なくありません。



筋肉は貯めることができます！

自立した日常生活を送ることができなくなる機能水準を『寝たきりライン』とよぶことにします。寝たきりラインに近づくということは生活能力に余裕がなくなるということです。

欲しいものがあつたときに貯金があれば買うことができます。貯金は「ゆとり」でもあるわけです。筋肉もお金と同じでいざというときのために「貯筋」しておくことが必要です。

例えば、突然病気になって入院しなければならなくなっても、筋肉の貯筋にゆとりがあれば、病気や怪我が治ったときにまた普通の生活に戻ることができます。しかし、病気や怪我で入院している間に貯筋が減ってしまい、寝たきりラインを下回ってしまうと、病気は治ったのに歩けなくなってしまったということにもなりかねません。『備えあれば憂いなし』は筋肉にもあてはまるのです。

お金は借りることができますが、筋肉は借りることができません。自分で貯めておくしかないので。そして筋肉を貯める唯一の方法は、『使うこと』です。

簡単な運動でも、こんなに効果があるんだ！



貯筋運動で筋力アップ！

筋力を向上させるためには、日常生活において発揮される筋活動量以上の強度の条件を満たすことが必要です。

このような筋力トレーニングの強度の条件を満たす運動を、自宅で特別な器具なく、簡単に実施できれば、一般の高齢者に活用されることが期待されました。

そこで、自体重を利用して効果的な筋力維持・アップのできる筋力トレーニングプログラムとして開発されたのが、「貯筋運動」です。

貯筋運動は、(財)健康・体力づくり事業財団が推奨する運動で、浦和スポーツクラブでは、2010年度から財団と連携して実施してきました。

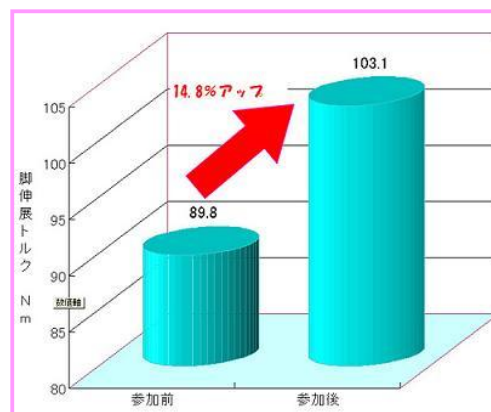


図 貯筋運動の効果／脚の力がアップ！

しっかり貯筋しておこう！



2週間入院…



貯筋は少し減ってしまったけどまだ余裕があるから大丈夫！

今の生活に困っていないからいいわ。



2週間入院…



筋肉も貯めておけばよかった…

※最新の研究結果から、大腿前側の筋肉は、不活動により2日で1%減少することがわかっています。これは、通常に加齢変化の1年分に相当します。すなわち、入院などによって2日間寝たきりの生活を送ると、太ももの筋肉は1年分、2週間だと実に7年分、年をとったことと同じだけ減少してしまうのです。