

## 筋肉運動

中村耕一(東京大学・教授)

●年を取ると、次のように、体の動きが弱まります。

(1)年を取ると筋肉が痩せ(左図-1)、心臓と肺の動きが衰え、膝・腰なども痛くなります。また足の筋肉が痩せるとき歩幅が狭まり、足が上がらず、すり足となってしまうことがあります。

(2)体を支え、体を動かす骨・関節・筋肉の動きが弱まり、平衡(バランス)感覚も鈍くなります。また倒れやすくなります。

左図-2に目を閉じ、片足立ちテストの結果を示します。

50歳以下の人には10秒以上も「片足立ち」ができるが、50代は8秒以下、60代は5~6秒、70代は3~4秒、80代では2秒以内という結果で、ヨロケた時・倒れやすいのです。

(3)次の5つの中でも、1つでも該当すれば老化が進行中!

①片足立ちで、靴下がはけない。②家中で、つまずいたり滑ったりしやすい。③支え無しには、イスから立ち上がりにくい。④階段の上りに、手すりが必要。⑤鏡に映す姿を見て、「背中が曲がり・姿勢が悪い」と感じる。

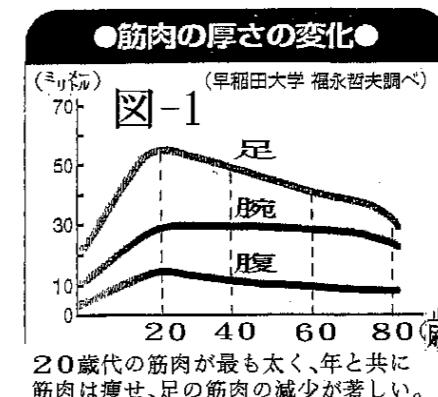
●足は「第2の心臓」とも言われ、足の筋肉が縮むとポンプのように血液を全身に送り出し、心臓の働きを助けます。また、運動し、筋肉が太ると、体の脂肪が燃え、肥満の予防に・成長ホルモンが分泌され、若返ります。

左図-3に、「筋肉年齢の判断・測定法」を示します。

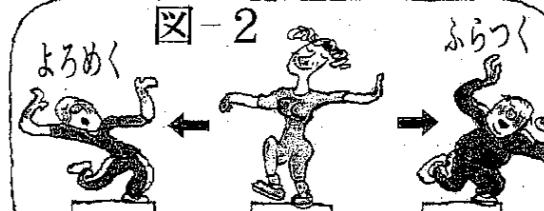
年を取ると共に、運動不足やホルモン分泌の低下により、筋肉も骨も細り、体力が弱ります。これを防ぐには、柔軟体操と軽い運動(左図-4)が大切です。

○筋肉に力を入れると縮んで硬くなり、筋肉を伸ばすと血の巡りが良くなり、肩こり・腰痛を軽減させ、関節も柔らかくなり、心身がリラックスし・ストレスも軽減されます。また、何歳(高齢)になっても、「運動すると、筋肉は太る」ので、次の4つを心がけ、運動しましょう。

①息がはずむ程度に行う。②体調に合わせ無理をせず。③1日・約1時間程度を目標に。④なるべく毎日・続けるといいが、2~3回ごとに調整するのも良いでしょう。



## ●閉眼片足起立テスト



『重心測定器という台』の上に立ち、ふらつかない(体の重心が揺れない)時間が下表。

50歳未満…10秒以上
50歳代…8秒以下
60歳代…5~6秒
70歳代…3~4秒
80歳代…2秒以内

## 運動メニューの例

- ①柔軟体操 10分
  - ②有酸素運動(歩行など) 30分
  - ③筋力トレーニング 10分
  - ④柔軟体操 10分
- ①~④を毎日行う!

図-3



## 有酸素運動の例



## 筋力トレーニングの例



## 柔軟体操の例

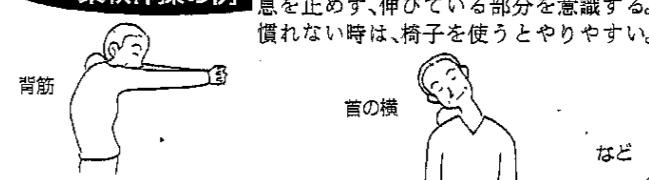
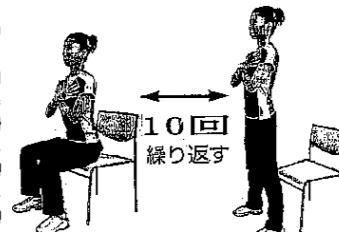


図-4

## ●足の筋力(簡単)テスト



肩幅より少し広めに足を開いて立つ。腕を胸の前で交差した状態で、背筋を伸ばし・イスに腰掛け・すぐに立ち上がる。息を止めずにこれを10回くり返し、かかった時間が下表です。

## ●足の筋肉の強さ(評価)

年齢	男(普通レベル)	女(普通レベル)
20~39	7~9秒	8~9秒
40~49	8~10秒	8~10秒
50~59	8~12秒	8~12秒
60~69	9~13秒	9~16秒
70~	10~17秒	11~20秒

(早稲田大学 福永哲夫調べ)

