

冬、脚力を保つために 2023.2

冬は活動量の低下のために下半身の筋力低下が進む季節です。また、筋肉量は加齢とともに減少してくるのが普通です。特に高齢者では一冬の過ごし方によっては歩行能力が大きく低下します。今回は筋肉量の減少を抑える冬の過ごし方を考えます。

筋肉は使わないと衰えます。衰えを少なくするためには、機会があれば筋肉を動かすという意識を持つことです。おしりを床に下してこたつに入ると、もう動きたくなくなります。こたつは、すぐに立ち上がって動けるように、いすに座って入るという意識も必要でしょう。外は寒いからウォーキングはやめようというのではなくて、毎日室内でも出来る運動の習慣を身に付け、体力温存を心がけましょう。

室内で出来る簡単で効果的な運動を紹介します。

◎開眼片足立ち運動

開眼で（目を閉じると危ない）片足立ちを1分間ずつ、一日に3回、左右で計6回行くと、50分歩くのと同等の効果があるとされています。

転倒しないように、安定したものに手をついて、片足を床につかない程度に上げます。（広報げろ 2022.2 に掲載）。



◎ゆっくり足踏み運動

両腕を前に伸ばして椅子の背もたれ等安定したものにつかまり、ひざをゆっくり高く上げてゆっくり下ろします。ひざは胸に出来るだけ近づけるつもりで、足首は起こします。これを足踏みのように繰り返します。まずはゆっくり20回、徐々に回数を増やします。つまづきを予防し歩幅が広がります。

◎つかまりスクワット

転倒防止のために、足を肩幅に開き、机や、椅子の背もたれを両手でつかんで立ちます。後ろに置いた椅子に座るような姿勢で出来るだけゆっくりおしりを下ろし、ゆっくり元の姿勢に戻ります。これを一日15回を目安とします。尿漏れ予防、ヒップアップの効果があります。



◎ひざ伸ばし運動

背もたれ、ひじ掛けがあって足が床につく高さの椅子に深く腰掛けます。片脚を伸ばし足首をを起こして10秒、右左10回、一日3回を目安とします。太ももの筋力を高めひざの痛みを予防します。歩行時、ひざに痛みのある時の最適な運動です。

これらの運動は、室内で、テレビなどを見ながらできる“ながら運動”です。しっかりと転倒予防対策をとったうえで、背すじを伸ばし、まっすぐ前を向いて、ゆっくりと息をしながら行います。痛みを感じるようなら、また運動後に痛みが出るようなら運動量を減らします。



運動量は自分の体力と相談しながら徐々に増やし、毎日続けると3か月ほどで効果を感じ

じるようになるでしょう。各運動は回数よりもゆっくり確実に行うことが大切です。

また、回数は一度に行う必要はありません。3分割などしてできるときに行いましょう。
運動の詳しい方法は病院でご説明いたします。

下呂市立金山病院 顧問 日本医師会健康スポーツ医 古田智彦