もう年だから　　2026.11



整形外科外来では「最近歩くのが遅くなった」とか「もう年だから」という声を聞きます。脚力は加齢とともに低下してくるのは避けられない事です。しかし、「年だから鍛えても無駄では？」というのは大きな誤解です。筋肉は使わなければどんどん減っていきますが、レジスタンス運動（筋トレ）は、高齢者でも筋量・筋力の向上が期待できるとされています。

金山病院整形外科では脚力低下を感じる人のために誰でも家庭で体重を利用してすき間時間にできる有効な筋力トレーニングメニューを提案、指導しています。その一部を紹介します。

●椅子スクワット(イス立ち座り)：椅子の前に立ち、椅子に浅くゆっくり座って、ゆっくり立つ。膝がつま先より前に出ないように行う。

回数：5〜10 回 x 2 セット

●かかと上げ(カーフレイズ)：壁や椅子の背に手を添え、かかとの上げ下げをゆっくり行う。

回数：10〜15 回 x 2 セット

●壁腕立て(ウォールプッシュアップ)：壁から一歩離れて両手を壁につき、肘を曲げて体を壁に近づけ、押し返す。

回数：5〜10 回 x 2 セット

●もも上げ(その場で)：椅子に座る、または壁に手を添えて立ち、片方の太ももをゆっくりできるだけ高く持ち上げる。

回数：左右各 10 回

●ドローイン(お腹の引き締め)：仰向けまたは座位で、息を吐きながらおへそを背中に近づけるようにお腹を限界まで凹ませ、浅い息をしながらその状態を保つ。呼吸は止めない。

回数：5〜10 秒キープ x5 回

●片脚立ち：必ず壁や椅子のそばで、いつでもつかまれる状態で行う。片脚を軽く浮かせ、ぐらつかない時間を少しずつ伸ばす。

回数：左右各 10〜60 秒（できる範囲で）。1 日 3 回

トレーニングに際しては呼吸を止めないこと。力を入れるときに息を吐き、戻るときに吸うこと。痛みが出たらすぐ中止。強度の目安は、「ややきつい」と感じる程度。無理のない範囲で週 2〜3 日、生活習慣に組み込むことが、長続きの秘訣でしょう。

もう一つ重要なことは、筋力増強にはたんぱく質摂取が欠かせません。年をとっても 1 日に 50〜60g のたんぱく質を取りましょう（鶏ささみ 100g のタンパク量は約 24g）。

下呂市立金山病院　整形外科　古田智彦