

安心のまちづくりのために

第6回

高齢者の暮らしを考える6

先月は「健康寿命」をのばすために「介護予防運動」が有効なことをお伝えしました。

では、具体的にはどうすればよいのでしょうか。また、高齢者の方が自ら積極的に

介護予防運動を学ぶために、どこかに気軽に参加できる講座などはあるのでしょうか。

「高齢者の筋力トレーニング」をテーマに、中京大学の樋口憲生特任教授に話を聞きました。

インタビュー

「高齢者の筋力トレーニングと介護予防」

**高齢者の筋力トレーニングの
必要性を詳しく教えてください。**

人は歳をとると、普通の生活をしていても筋肉が細くなつて筋肉量が減っていきます。特に、太もも前面の筋肉が最も減少します。その筋肉は、脚を上げるために必要な筋肉であり、歩くためにはとても重要な筋肉です。

つまり、普通の生活をしているうちは気づきにくいのですが、加齢とともに脚は上がらなくなっているということです。そうになると、すり足になって、わずかの段差でもつまづいて転倒し、転倒によって骨折入院、そして最悪の場合、介護状態になっ

ってしまうことがあります。これが、介護状態になる代表的なパターンです。

このようにならないためにはまずは、脚の筋力トレーニングを行って、筋肉が細くなるのを防いだり、筋肉量を維持したりすること、すり足になるのを防ぐことです。つまり、脚の筋力トレーニングは、高齢者の介護予防運動として大変適しているということです。

筋力トレーニングは、高齢者が行っても効果がでるという研究報告が多数あります。だから、『高齢になって今から筋力トレーニングなどを始めると危険なのでは？』という心配は無用です。無理をしないで、安全に注意してトレーニングを行いましょう。



樋口 憲生
中京大学特任教授
専門分野は、
スポーツバイオメカニクス、
運動生理学、
介護福祉・健康づくり
2008年から松阪市の
高齢者健康づくりに携わる

松阪市からの
お知らせ

松阪市では元気アップリーダーを養成しています。

市では、市内の地域包括支援センターで、「介護予防いきいきサポーター研修」を行っています。この研修で初級コースと中級コースを受講した方に、「まつさか元気アップリーダー養成研修会」の受講を呼びかけています。研修会は隔年で開き、毎回、40～50人の方が参加しています。すでに、まつさか元気アップリーダー養成研修会を修了した方が、100人以上います。このリーダーたちの現在の活動は、何人かで一緒に、または一人で、介護予防運動を実施したり、宅老所やサロンへ行って介護予防運動を指導したり、市の介護予防事業を手伝ったりと様々です。元気アップリーダーが活動を続けていくためには、リーダー間での情報交換、情報共有、さらに介護予防運動に関する新しい知識やスキルの習得などが重要です。市では、まつさか元気アップリーダーのつとみや、スキルアップ教室などを年に数回開催し、リーダーたちの活動に対してフォローを続けています。これからも、まつさか元気アップリーダーの活躍により、元気な高齢者が増え、元気な松阪市になっていくことを目指していきたいと思っています。地域の宅老所やサロンの情報を知りたい方は、高齢者支援課(☎53-4099)に、ご連絡ください。