

【高齢者の筋力トレーニングの勧め】

新型インフルエンザ感染が日増しに拡大しておりますが、皆様対策は万全でしょうか。当院におきまして、手洗い、うがい、手指消毒等、万全を期しております。

さて、今回は高齢者のための無理のない持続可能な筋力トレーニングについて述べます。人間の体の大部分は筋肉といっても過言ではなく、筋肉抜きには健康は語れません。筋肉は、大きく分けて脳が指令して動く「骨格筋」と、内臓・血管などの「内臓筋」からなります。

- 骨格筋・・・手足や腹筋・背筋など、自分の意思で動かす運動の為の筋肉
- 内臓筋・・・内臓や血管など、自律神経が動かす筋肉

今回は、随意筋の維持増進についての説明をします。高齢になると筋力が衰えるのは当たり前、と考えてしまいがちですが、世界一の長寿国になった日本では、考え方を改めなくてはなりません。健康で長寿が理想なのです。もっと欲を言えば、介護なしで最終章まで自立できれば素晴らしい事です。

現在、医療・介護費用がうなぎ上りの状態で、医師・看護師が不足し、国・地方自治体も経済破綻状態で、自分のことは自分で、在宅医療、在宅介護の時代になります。困るのは自分自身ですが、本当に困るのはご家族の方たちです。核家族化で、ご夫婦二人暮らし、もしくは独居です。加えて経済的な負担が重くのしかかってきます。すさまじい光景が現実のものと迫っています。このような現実を受け止め、しっかり健康のことを学んで筋力を鍛えておかねばなりません。

何故そこまで強調するかといえば、当院でも筋力低下に伴う症状の患者様が、日増しに増加しています。特に腰・膝の痛みの為に日常生活に支障をきたされています。

ご高齢のご婦人の方の例では、膝が痛くて歩けない、先生どうかしてくださいとの訴えでした。お話を伺いますと長期間痛みを我慢され、更に医療機関で「痛み止め」を処方され数年経ち、買い物も一人ではおぼつかなくなり一人住まいで、この先日常生活が大変困るので、近所の方や周りの人が、見るに見かねて鍼灸治療を勧められ、清水の舞台から飛び降りるくらいの勢いで来院しましたと話されました。

症状は、膝を動かす大腿四頭筋(前面)、大腿二頭筋(後面)、内転筋(内側)、外転筋(外側)、四つの筋肉が痩せ、細く、硬くなり、ストレッチ不足で、膝関節がうまく動かない状態です。老化による筋力低下の典型的な症状タイプです。原因は至ってシンプルです。治療法も簡単なメカニズムです。東洋医療のもっとも得意分野です。筋肉は、ストレッチや運動不足で、しなやかさを失い、痩せ細ります。

筋肉は骨・関節を動かします。筋肉と骨は一体です。筋肉がやせ衰え、更に本来の長さよ

り短くなりますと、特に関節の動きが悪くなります。正座が出来なくなるのはこのためです。前述の患者さんの症状にならない為にも、事前の筋肉の治療法、予防的運動法、筋力アップのトレーニング法を、学習しておく必要があります。

高齢者の為の筋力トレーニングは、個人個人の筋力レベルに合わせて設計しなくては事故につながります。基本的には、ゆっくりとした反復運動が効果的です。また、持続する為にも、無理のない運動が中心です。

当院では、日本最大の老化の研究施設であります「東京都老人総合研究所」の立案した特定高齢者(虚弱高齢者)の為の包括的高齢者運動(CGT)トレーニング方式で、認定介護予防運動指導員のもとにCGTトレーニングを指導させていただいております。

CGT(Comprehensive Geriatric Training)の特徴

- ・身体機能の向上を目標とする。体力維持でなく体力向上。
- ・体力の要素を包括的にトレーニング筋力、バランス能力、柔軟性。
- ・体育と医療の学術的なトレーニング、個別メニュー
- ・期間を限定した集中トレーニング、週二回・三ヶ月

上記の筋力トレーニングでナースィングホーム在住の虚弱高齢者の方は、筋力が約二倍に、更に地域在住の高齢者の方は筋力が約三倍にと素晴らしい結果が出ております。CGTの科学的根拠のもとで行えば、前向きな気力も湧いて楽しく実践できます。是非一度ご相談下さい。

あさひ鍼灸院 吉野 秋人