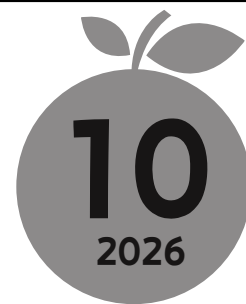


しとらす通信

Rehabilitation Citrus news letter



筋肉に、定年はありません。何歳からでもつけられます。今月は、高齢者の筋肉のつけ方の特集です。

1. 「歳だから仕方ない」は誤解です

「もう歳だから、筋肉なんてつかない」

そう思いませんか？実は、平均90歳の方々が8週間の筋力トレーニングで、脚の筋力を2倍以上に伸ばしたという有名な研究があります。

90歳でこの伸びしろです。筋肉は、何歳になっても鍛えれば応えてくれる、体の中で最も「裏切らない」組織です。しかも貯金と違って、いつから始めても増やせます。運動の秋、そして食欲の秋。今月は、筋肉のつけ方のお話です。

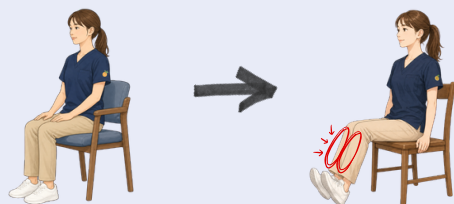
2. なぜ筋肉は減っていくのか

筋肉量は、何もしなければ40代ごろから年に約1%ずつ減っていくと言われます。加齢で筋肉が減り、体の機能が落ちていくことを「サルコペニア」と呼び、特に脚の筋肉から先に減っていくのが特徴です。

原因は大きく2つ。「使わないこと」と「材料が足りないこと」です。動かない日が続けば筋肉は静かに減っていきます。そして高齢期は食が細くなり、筋肉の材料であるタンパク質が不足しがち。つまり、筋肉づくりは運動と食事の両輪なのです。

3 運動編——意外な主役「〇〇の筋肉」

しとらすのリハビリでも中心に鍛えているのは太ももやお尻の大きな筋肉です。今回ご紹介するのは、意外な名脇役。すねの前側にある「前脛骨筋」、つま先を持ち上げる筋肉です。地味に見えて、実は歩いている間ずっと働き続けている筋肉。この筋肉が弱ると、自分では気づかないうちにつま先が上がりなくなり、わずかな段差でつまづくようになります。転倒予防にはとても重要な定番の筋肉です。「最近すり足になった」という方は、弱ってきているサインかもしれません。



鍛え方は簡単。椅子に座り、かかとを床につけたまま、つま先を持ち上げてすねの前に力を込めて3秒キープ。10回を目安に行います。物足りない方には、しとらすであなたに合わせた負荷を設計します。

4. 栄養編——毎食、手のひら1枚分の〇〇

食欲の秋は、筋肉づくりのチャンスです。実は高齢期は、筋肉を作る効率が下がるぶん、若い頃より多めのタンパク質が必要とされています。

目安は、毎食、手のひら1枚分の肉・魚・卵・大豆製品。肉や魚が重たい日は、豆腐やヨーグルト、ちくわでも構いません。3食のうち特に朝食で不足しがちなので、いつもの朝ごはんに卵1個や納豆1パック、牛乳1杯を足すことから始めましょう。そして、運動した日ほど、しっかり食べる。この組み合わせが、筋肉づくりの近道です。

腎機能の低下などでたんぱく質が制限されている場合もありますが、過度に制限してしまうケースもよくあります。適正な量が摂れているか、確認することが重要です。



5. 指輪っかテスト

両手の親指と人差し指で輪っかを作り、ふくらはぎの一番太いところを囲んでみてください。指の輪とふくらはぎの間に隙間ができる方は、筋肉量が減っているサインとされています（隙間ができる人はサルコペニアの危険度が高いチェックテストです）。

隙間ができなかった方も、その筋肉を守るために、つま先上げをぜひ。結果を「リハビリと暮らしのキロク」の振り返りシートに書いたり、スタッフに「やりました！」と教えてください。

