

ヘルスマーター

高齢者の運動習慣について

我が国の平均寿命は84.3歳なのに対し、健康寿命は74.1歳です(2019年)。これは10年間、他人の手を借りて生活を送るということの意味します。その原因の多くが運動器(関節や筋肉)の障害のためと言われています。運動を習慣化することで、健康寿命を延ばせます。

運動の種類と効果

運動の種類は有酸素運動(ウォーキング・水泳等)、ストレッチング、筋力トレーニング(筋トレ)等に分かれます。まだ運動をしていない人は取り組みやすい運動を習慣化することが大切です。運動習慣を持っている方の多くが、ウォーキング等の有酸素運動に取り組んでいます。心肺機能の向上や生活習慣病の予防にとってはとても有用です。筋肉には速筋と遅筋があり、速筋は瞬発力を発揮し遅筋は持久力に関与しています。加齢に伴って速筋がすぐに小さくなりますが、遅筋は比較的保たれます。ウォーキングでは遅筋を鍛えることにはなりますが、低い段差につまずかないようにしたり、トイレに一人でしゃがめる力を保持するためには、速筋を鍛える筋トレが必要です。筋トレの種類は、自分の体重(自重)やゴム製のチューブ、ダンベル等を使うものがあります。高齢者には一見ハードルが高く感じますが、無理なく行える種目もたくさんあり、週2回の筋トレを行うことで筋肉量の増加が望めます。

まずは無理をしないで、稲城市の介護予防講座やオーエンス健康プラザ等を利用してはいかがでしょうか。