

筋トレ

今回は筋力トレーニング（以下、筋トレ）について特集します。特に、70歳以上の方に特化した筋トレを特集します。筋力はいくつになっても増やすことができます。転ばないため、骨折しないため、寝たきりにならないために筋トレを始めませんか？

年をとっても筋力がアップするの？

若者と同じように筋肉が増えるわけではありませんが、筋力を増やすことは可能です。「もう年だから・・・」ではなく、「年だからこそ」運動することが大切です。

栄養の話

低栄養（栄養不足）の状態では運動をすると逆に筋肉が減ってしまいます。栄養摂取と筋トレは二つで一つです。

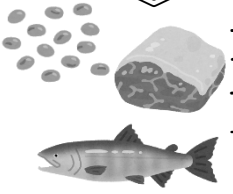
《筋トレに必要な栄養》

「タンパク質」

肉や魚、大豆などに含まれるたんぱく質は、筋肉を作る大切な成分です。特に運動後に摂取できるとよいです。主治医などに相談し栄養補助食品を検討することもよいとされています。

「ビタミンD」「カルシウム」

骨の生成や筋肉が動く上で必要なカルシウム。その吸収にはビタミンDが不可欠です。一緒にとることを意識しましょう。キノコ類やツナ缶などにビタミンDが含まれています。そのほかビタミンDを補強したヨーグルトや牛乳もあります。



どんな運動がいい？

有酸素運動と負荷をかける運動の繰り返しを推奨されています。今回は自宅でできるトレーニング手順を紹介いたします。順番にやってみましょう。当デイケアでは97歳の方もされています。

①足踏み (1分)

手すりなどにつかまって足踏み。



②スクワット (10回)

手すりなどにつかまって、椅子に座るように腰を下ろします。ヒザが足先を超えないように注意。



③腕ふり (1分)

椅子に座るなどですっきり腕ふり。肩甲骨が動くことを意識しましょう。



④立ってかかと上げ (30回)

手すりなどにつかまって、かかと上げ下げをしましょう。



⑤バンザイ運動 (1分)

座ってバンザイをゆっくり行いましょう。背筋が伸びるようにしっかりとおなかに力を入れます。



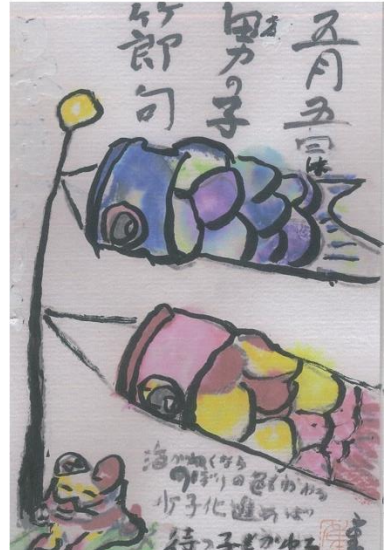
⑥足首の曲げ伸ばし (30回)

足先をしっかりと上げる（ふくらはぎが突っ張る位）、しっかりと伸ばす（ふくらはぎに力が入るように）ヒザはなるべく伸ばしましょう。かかととは地面についても良いです。



《一期一会》

今回は杉田さんから鯉のぼりの葉書をいただきました。鯉のぼりのように元気いっぱい令和を過ごしましょう。



スタッフつづき

「スタート」

5月1日より、新年号「令和」のスタートですね。私も近々新たにスタートを切る事になりました。6月末のリハビリ佐野さんの復帰に伴い、デイケアのリハビリをバトンタッチし、個人で整体をすることになりました。サラリーマンを卒業し、個人でやってみようという事です。新たな事をスタートするのはなかなかエネルギーがいりますが、みなさんは「令和」のスタートに合わせ、何か始められるでしょうか？またいろいろお話を聴かせてください。6月末まで、よろしくお願ひします。

リハビリ 永岡 陽子

