



11月号

2018年(平成30年)

発行

横浜市瀬谷区阿久和東3-23-4
〒246-0023 045-744-9220

株式会社あしたの

高齢者こそスクワット

あしたのリハビリセンターでもよく行われている運動「スクワット」。実はこのスクワット、高齢者にぜひ勧めたい運動とされているわけだが、それはなぜなのか。下半身の筋肉を鍛えることで、何が変わるのか探ってみた。

下半身は上半身の3倍の衰え

京都府立医科大学医学部の木村みさか教授によると、人は加齢により筋肉量が少なくなるのだが、活動量の差によって、上半身よりも下半身が大きく衰えるとのこと。

70代の高齢者では、ピーク時の筋肉量に比べ、上半身では14%減だったのに対し、下半身は40%減と、上半身よりも3倍の衰えがあるという。

そのようにして筋肉の老化が進むと、さらに下半身の運動量は低下し、衰えていくという。そこで、下半身を鍛える運動のスクワットが必用になる。**老化予防だけではない効果**

スクワットは下半身の筋肉を鍛える運動であることは、実際にスクワットをしたことがある方であればわかるだろう。

「老化は足から」

しかし、スクワットの効果は、筋力アップによる老化予防だけではない。次にあげる5つの効果も期待できることから、高齢者にはなくてはならない存在になっている。

- ・ 歩行機能の改善
スクワットによって、腸腰筋、ふくらはぎ、大殿筋といったまさに歩行に関わる筋肉を鍛えられるため、歩行機能の改善が期待できる。
- ・ 転倒防止
歩行の際に足が持ち上がらず小さな段差につまづく、転びそうなときに次の足が出ないなど、下半身の筋力低下による転倒は少なくない。
- ・ 基礎代謝の向上
筋肉量の増加により、身体体温調節機能や循環血液量も増えるため基礎代謝が向上する。

シニアフィットネスを取り入れた運動系短時間デイサービス



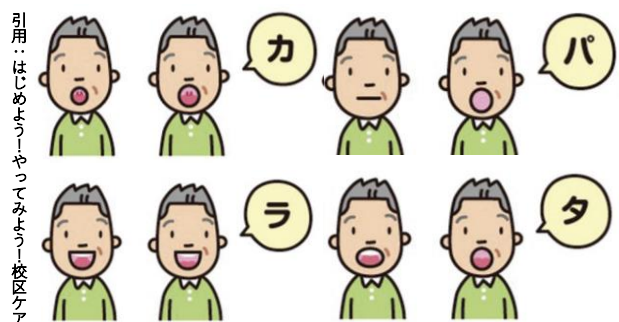
食事/入浴/おやつはありません。

- * 午前の部 9:10~12:20
 - * 午後の部 13:30~16:40
 - * 休日 土曜、日曜、年末年始
- あしたのリハビリセンター

募集

お友達を紹介してください
お知り合いで、体を動かしたい、動かしたほうが良いと思う方がいらっしゃいましたら、ご紹介下さい。

- ※注意
- ・ ご利用には**介護保険の認定が必要**です。
 - ・ **車の乗り降り出来る方**(スタッフの介助あり)が対象です。
 - ・ 利用前には**必ず見学**をしていただきます。



引用: はじめよう! やってみよう! 校区ケア

骨密度の増加
スクワットによって筋肉に刺激を入れると、筋肉の下の骨にも刺激が伝わり、強化されるといいます。
・ 精神状態の安定
スクワットにより身体を疲労させることでセロトニンという精神的に落ち着かせるホルモンの分泌が活発になる。

引用: はじめよう! やってみよう! 校区ケア

ここまですくワット方法
ご紹介したが、すでにスクワットを
をするのが大変だという方に、椅子を使ってできるスクワットをご紹介します。

- ① 椅子スクワットの仕方
「椅子スクワットの仕方」
① 椅子につかまって立ち、足を肩幅くらいに開く。
- ② 背すじを伸ばし、後ろにある椅子に座るイメージで、ゆっくり腰を落とし、そのまま立ち上がる。

ぜひ一度、試してみたいかがだろうか。

美味しく食べ続けるために

加齢に伴い、筋力が低下するのは、食事の際の飲み込みを行う口の周囲・舌・首などの筋肉も同様だ。

高齢者が物を食べている時に、むせたり咳き込んでしまったりするのは、飲み込みの機能が低下して、飲み込んだ物が気管へ入り込んでしまうため。

そこで、口や舌の動きが鍛えられる運動「パタカラ体操」をお勧めする。

引用: 健康情報と健康用品専門店 はつらっライフ

「パタカラ体操」とは「パ、カ、ラ」の4文字を発音する体操。例えば「パパパ、タタタ、タタタ、カカカ、ラララ」とそれぞれ5文字ずつ発音する。

ポイントは、ただ発音するだけでなく「大きな声で」「一文字一文字」「はっきりと」意識して声に出すようにすること。

慣れてきたらできるだけ早く、繰り返して発音するのがよいという。また、食事の前が効果的だ。

