



医療法人 厚生堂

長崎病院

広報誌

2023.1

vol.

126

# むつみ

## 当院の理念

私たちは良質で安心な医療の提供により、患者様や家族の皆様との信頼を築き、常に「思いやりの医療」を念頭に、地域社会に貢献します。

### 目次

高齢者の運動療法	1	お知らせ	4
家でできる正月太り解消法の運動	2~3		



新年あけましておめでとうございます。  
 本年が皆様にとって平穏な年となりますことを祈念いたします。  
 また、長崎病院は皆様の健康にお役にたてるよう努力してまいります。

理事長 長崎 孝太郎

## 高齢者の運動療法

内科医師 古森 佑美



運動不足は喫煙などと同様に様々な疾患のリスクを高める生活習慣です。

運動不足により、肥満、特に内臓脂肪型肥満が起きやすく、その影響で高血圧や糖尿病、脂質異常症などの病気にかかりやすくなります。さらに筋力の低下により、関節が痛んだり、骨折しやすくなったりします。高齢者が骨折すると寝たきりになるリスクも上がります。

運動不足を解消することでこれらの病気が改善し、狭心症や心筋梗塞、一部のがんの発症を予防できると言われています。

近年の新型コロナウイルスのパンデミックにより、運動不足の弊害は高齢者で目立っています。

コロナ禍で2週間家に籠り、1日に6000歩歩いていた人の歩数が1200歩程度に落ちることで下肢の筋肉量は5~6%低下すると言われていました。運動量を保った場合、加齢による筋肉量の低下率は年に1%と言われていたのでこれがどれだけ大きな数値かがお分かりいただけるかと思います。

### 運動の効果

運動には急性効果と慢性効果があります。急性効果とは血液中のブドウ糖をエネルギー源として消費し血糖値を下げる、つまり食べた物のエネルギーを消費する効果です。さらにそれだけではなく運動を継続することによって、筋力がつき基礎代謝量が増えるという慢性効果も期待できるのです。

### 運動の方法

運動の方法としては有酸素的運動とレジスタンス運動を共に行う事が推奨されています。ウォーキングやジョギングなどの有酸素的運動のみでは筋力の低下を防ぐには不十分と言われています。

### 有酸素運動

有酸素運動とは、軽~中程度の負荷を継続的にかける運動のことです。

有酸素運動の一つとしてスロージョギングという方法を紹介します。これは人が自然体で走り出すスピードあるいはそれ以下でゆっくり走るジョギングのことです。ゆっくり、歩くようなスピードでジョギングを行うと、主観的なきつさはウォーキングと変わりませんが、消費するエネルギー量はウォーキングに比べ約1.8倍になると言われます。

運動の強度が弱すぎると運動効果が上がらず、強すぎると心臓に大きな負担がかかったり、関節などを痛めたりして危険です。おしゃべりしながら続けられる程度の運動がお勧めです。

### レジスタンス運動

レジスタンス運動とは、筋肉に負荷をかける動きを繰り返して行う運動です。スクワットや腕立て伏せ、ダンベル体操、片足立ちなどがあります。次のページでも紹介していますので参考してみてください。正しい姿勢で行わないと関節を痛めてしまう場合がありますので注意しましょう。

また有酸素運動、レジスタンス運動と共に近年では、“普段の生活の中でさりげなく消費するエネルギー(非活動性熱産生)”を増やすことが重要であると言われていています。簡単なところでいうと、座位時間を減らすことも有効です。実際にある程度の身体活動量があっても座位時間が長いと死亡率が高まる可能性が示されています。

中には初めの一步を踏み出すことに抵抗がある方もおられると思います。運動といっても特別な器具やマシンなどがなくても、家事やテレビを見ながら自宅で取り組める運動もあります。また先ほど紹介したスロージョギングも簡単に取り組める運動の一つです。自分の筋力レベルに合わせて、ぜひ今日から取り組んでみて下さい。