

★筋肉は、元気の源、筋力は、年齢に関わらず向上します。★

筋トレは、「がんによる死亡リスクを31%下げる」との研究結果
(newsweekjapan H29.11.22 配信)

＜豪シドニー大学の研究プロジェクトは、「筋力トレーニングをしている人は、そうでない人に比べて、全死因における死亡リスクが23%低く、なかでも、がんによる死亡リスクは31%低かった」との研究結果を発表した＞

健康のためのエクササイズといえば、ウォーキングやジョギングといった有酸素運動が目されがちだが、同様に、腕立て伏せやスクワットなどの筋力トレーニングも健康維持にとって重要だ。世界保健機関(WHO)では、18歳から64歳までの成人を対象とする運動ガイドラインとして、1週間あたり150分以上の有酸素運動とともに、週2回以上、筋力トレーニングを行うことを推奨している。

がんによる死亡リスクは31%低かったでは、筋力トレーニングは、私たちの寿命にどのような影響をもたらしているのだろうか。豪シドニー大学の研究プロジェクトは、2017年11月1日、疫学専門誌「アメリカン・ジャーナル・オブ・エピデミオロジー」において、「筋力トレーニングをしている人は、そうでない人に比べて、全死因における死亡リスクが23%低く、なかでも、がんによる死亡リスクは31%低かった」との研究結果を発表した。この研究プロジェクトでは、イングランド健康調査(HSE)およびスコットランド健康調査(SHS)の1994年から2008年までのデータを用い、30歳以上の成人80,306名を対象に、筋力トレーニングと全死因における死亡、がんによる死亡との関連性について分析。その結果、週2回以上、筋力トレーニングを行っている人は、全死因における死亡リスクが23%低く、がんによる死亡リスクも31%低いことが明らかになった。また、この分析によれば、専用マシンを使わない筋力トレーニングも、ジムなどで行われる筋力トレーニングと同等の効果があると認められたという。

筋力向上の目的

体力の諸要素を包括的に運動する運動器の機能が低下している高齢者では、筋力・バランス能力・柔軟性などの体力の諸要素が独立して低下することは少ない。したがって、筋力だけに注目することなく、体力の諸要素を包括的に向上させる必要がある。

筋力向上の方法

☆運動負荷

⇒対象者が、正しい動作で、10から15回繰り返すことができる負荷(ややきつい)で、2~3セット繰り返す

☆運動方法

⇒セット間の休憩は、1分間
⇒求心性や遠心性の運動をゆるやかにする
⇒息は止めない
⇒1日60分以内
⇒2日1度(48時間あける)
⇒週2回以上

※ACSM(American College of Sports Medicine)のガイドライン参考

地域ルピナス講習会のお知らせ

第27回忠岡地域リハビリ勉強会

⇒地域包括ケアの中の訪問看護の実際
(症例を通して)

開催日：平成30年2月16日(金)
時間：午後6時30分~午後7時30分
場所：忠岡町文化会館 3階会議室
講師：ルピナス忠岡所長 濃崎蓉子

第17回城東地域リハビリ勉強会

⇒平成30年度ダブル改定を考える
(リハビリ関係について)

開催日：平成30年2月17日(土)
時間：午後6時00分~午後7時00分
場所：城東区民センター 中会議室
講師：ルピナス理学療法士 田中仁

