ルピナス通信 No.68
http://www.rupinasu-inc.co.jp/

筋トレはいつから始めても効果がある！ ただし…(H30.3.5 日経 Gooday 編集部)

「寝たきりを防ぎ、健康長寿を目指すには、高齢になっても自分の足でしっかり歩いて、移動できる筋肉量を維持することが肝心です。そのためには、若いうちから、筋トレで、特に下半身の筋肉を強化していくことが重要です」。筑波大学大学院スポーツ医学専攻教授の久野譜也氏はそう話します。久野氏らの調査データでは、筋トレを続けていれば、90 代の人でも筋肉が肥大することが分かっています。また、要介護認定を受けた人でも、適切な負荷をかけた安全な筋トレを続けていけば、自分の足で歩けるようになるなど、明らかな効果が得られるそうです。であれば、「若いうちから頑張って筋トレをする必要はないのでは？」と思う人もいるかもしれません。「そんな方には、以下の図で、加齢による筋肉量の低下傾向を知っておいてほしいと思います」と久野氏。この図は、人は 20 代から右肩下がりに筋肉量が低下していくことを示しています。この低下傾向を滑り台に見立てると、もともとの筋肉量が多い人は高い滑り台から、筋肉量が少ない人は低い滑り台から落ちていくことになります。つまり、筋肉量が多い人ほど、いわゆる「寝たきりライン」に到達するまでの時間が長く、筋肉量が少ない人ほど、早く寝たきりラインに到達してしまうことになります。「例えば、今あなたが 40 歳で、筋肉量が少なかったとします。そのまま筋トレをしないで過ごしていくと、70 代半ばには寝たきりラインに到達してしまいます。しかし、筋トレを頑張って、普通の筋肉量に戻すことができれば、寝たきりラインに到達するのは 80 代半ばになります。さらに、筋肉量を多くできれば、90 代半ばまで、自分の足で歩くことができるでしょう」(久野氏) その際、注意が必要な点があります。「高齢になるにつれ、滑り台はだんだん短く、寝たきりラインに達するまでの時間の猶予が少なくなっていきます。また、筋肉量はいくつになってからでも増やせるとはいっても、高齢になってからトレーニングを始めると、代謝や体力が落ちているため、増やせる筋肉量が少なくなります。すると、滑り台の高さも、少ししか上げることができなくなってしまいます」(久野氏)。高齢になってから筋トレを始める意義は大いにありますが、寝たきりラインに到達するタイムリミットを少しでも先に延ばすためには、まだ 30 代、40 代の人でも、今のうちから筋トレをしておくことは非常に重要です。50 代以上の方はなおのこと、今からコツコツと筋トレを頑張って、高く、長い滑り台を、ゆっくりと下りていきましょう。

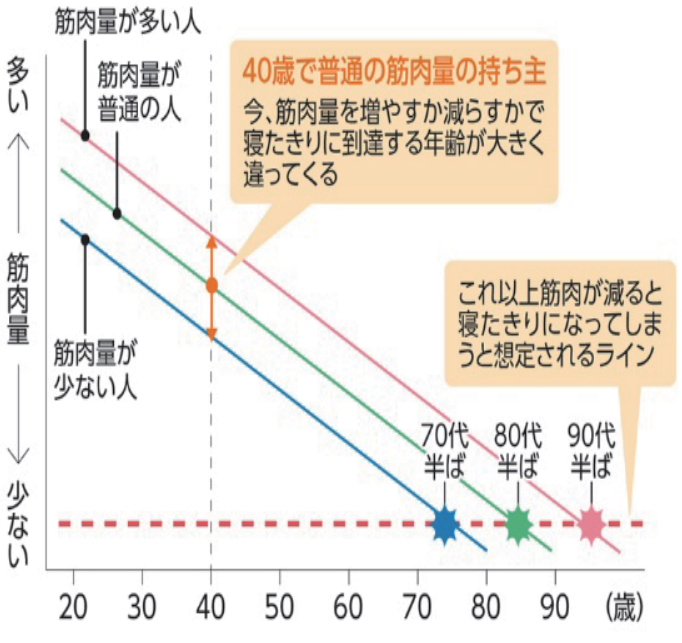

図　筋肉量と寝たきりに到達する年齢の関係

地域ルピナス講習会のお知らせ

第 18 回城東地域リハビリ勉強会
⇒パーキンソン病に対しての歩行介助のポイント
開催日：平成 30 年 4 月 14 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　出口直弥

第 58 回東大阪地域リハビリ勉強会
⇒高齢者の機能低下とリハビリテーション
開催日：平成 30 年 4 月 19 日（木）
時　間：午後 6 時 00 分～午後 7 時 00 分
場　所：東大阪市立東体育館　第三研修室
講　師：ルピナス理学療法士　山口勇樹

第 28 回忠岡地域リハビリ勉強会
⇒平成 30 年度ダブル改定を考える
（訪問看護のリハと訪問リハについて）
開催日：平成 30 年 4 月 20 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：ルピナス理学療法士　田中仁