

生涯現役“ストップ・ザ・介護”
(生活筋トレ講座)

(医) 真成会 野口医院
野口 眞利

これから9年後の2025年には介護高齢者がピークを迎えます。

国の予算面から、今介護を受けていても、今後介護を受けられなくなる人も出てきます。皆さんご存知ですか？何もしないのに疲れ易い、青信号で渡り切るのに不安などの人は要注意です。サルコペア（筋力減少症）にかわって最近はこれらの状態の人は、プレフレイル→フレイル（虚弱老人）即ち介護予備軍としてクローズアップされています。毎日歩いたり、ジム通いしたり、スポーツをしている人も自宅で自分で行う自トレが大切です。

それでは、どう鍛えればよいのでしょうか？筋トレを始めるとどうなるでしょう？皆さんのモチベーションを上げる為にちょっと説明しましょう。朝 筋トレを行うと、ボーとしていた頭がスッキリし、ヤル気が出て、1日の良いスタートになりますね。この効果も始めた頃は少ないが、筋肉が付いてくる2ヶ月～3ヶ月になると次第に良く分かるようになるでしょう。筋トレでどこを鍛えるでしょう？体は①上肢 ②下肢 ③腹筋 ④背筋⑤体幹、そして⑥首が大切な部分です。ここを意識し、最小限必要なメニューを紹介していきましょう。尚、詳しくは拙著「生活筋トレ」を御参考にして下さい。初めなので前置きが長くなりました。今月は介護予防の基本、上肢のチューブトレーニングと下肢のスクワットを始めましょう。