



ゆうあい通信

令和4年7月吉日

第47号

「高齢者のための運動プログラム」

前回のゆうあい通信(令和4年5月発行/第46号)において、種田医師より「サルコペニア」について紹介がありました。サルコペニアとは加齢に伴う骨格筋の機能低下¹⁾であり、運動不足と栄養不足が原因と考えられます。

サルコペニアに限らず、身体機能の低下を予防するために運動を行うことは重要です。厚生労働科学研究データベースの研究報告²⁾では、高齢の方に有効な運動は、歩行などの有酸素運動と筋力トレーニングに加えて、バランス運動を組み合わせた複合運動プログラム(下図)であると述べられています。

下の図にある運動以外にも、有酸素運動であれば散歩や水中ウォーキング、筋力トレーニングであればスクワットや踵上げなども有効な運動であると思われます。いずれの運動を行う場合も、熱中症や転倒などに十分にご注意いただき、治療中の疾患や痛みなどがある場合は医師に相談するようにしてください。

【プログラムのモデル】

エルゴメーター
楽な強さ
10分×
1～3回

チェスト
プレス
非常に軽い
12回×
2セット

ラット
プルダウン
非常に軽い
12回×
2セット

ヒールレイズ
両脚で立った状態で
踵を上げて…
ゆっくり踵を
下ろす

レッグプレス
(ハーフ)
非常に軽い
12回×
2セット

フロントランジ
両脚で立つ
踵に両手を置いて
前に踏み出す
脚をゆっくり大きく
踏み出して踵を
下げる前の姿勢
踵を深く下げる
太ももが本気になる
くらいに
踏み出して、
踵を元に戻す
身体を上げて、
踵を元に戻す

かなり楽 12回×2セット

合計の運動時間=60分程度(運動前後のストレッチング*含む)、初期はもっと短くてもよい
*運動前後のストレッチングについては、「成人を対象にした運動プログラム」を参照してください。

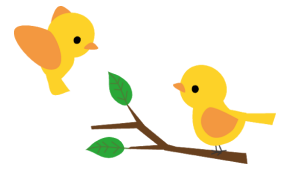
運動プログラムのモデル 文献2より引用

引用・参考文献

- 1) 荒井秀典：サルコペニアの診断と定義。リハビリテーション医学 58 (6), 600-604, 2021.
- 2) 厚生労働科学研究データベース：健康増進施設の現状把握と標準的な運動指導プログラムの開発および効果検証と普及促進 (H29-循環器等一般-O12, 代表者：澤田 亨)：研究報告書, その他, 健康増進施設パンフレット 高齢者を対象とした運動プログラム.

文 愛知医療学院短期大学リハビリテーション学科
理学療法専攻講師 齊藤 誠

【夏期休診（お盆休み）について】



8月12日（金）と8月15日（月）を休診いたします。
土・日曜日と祝日も休診ですので8月11日から8月15日までが休診です。
よろしくお願いいたします。

日	月	火	水	木	金	土
7/31 休	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6 休
8/7 休	8/8	8/9	8/10	8/11 山の日	8/12 休	8/13 休
8/14 休	8/15 休	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20 休

リハビリテーションのご希望が多い場合、長くお待ちいただくことがありますので、お時間に余裕を持ってお越しください。



ゆうあいクリニック ◆リハビリに関するご質問などお気軽にお尋ねください

当院は愛知医療学院短期大学（理学療法士・作業療法士を養成しています）が運営する附属クリニックです

診療内容

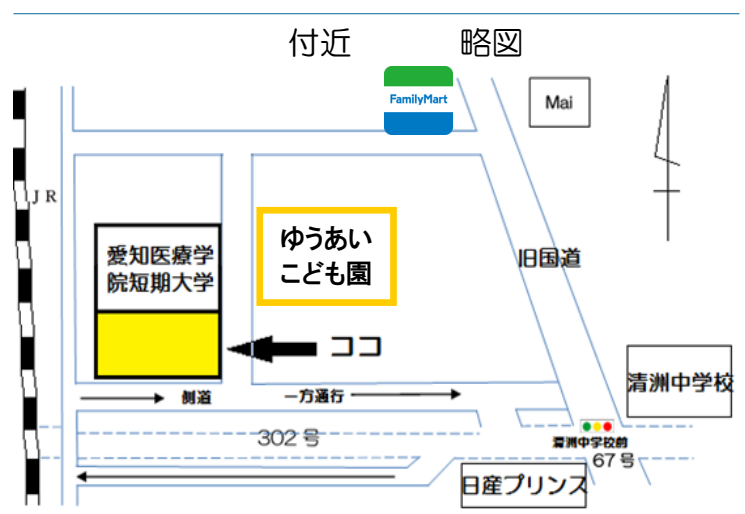
内科・小児科・整形外科・外科
リハビリテーション科

診療時間

月～金 9:00～12:00
13:00～16:00

休診日

土曜日・日曜日・祝日



〒452-0931 清須市一場 518
TEL (052) 401-1611

併設 ゆうあいデイケアセンター

見学・体験を随時受け付けています。