

歌に合わせて座り立ち

「貯筋」運動で無理なく筋肉量を維持

高齢者が健康な生活を送るためには筋力の維持が大切です。14年前、朝日新聞の「元気」面で紹介した「貯筋」運動が全国に広まっています。

□ □

「使えばなくなる お金の貯金 使ったためよう 筋肉貯筋」。東京都文京区地域活動施設「アカデミー茗台」。60〜80代の区民約20人が米国民謡「線路は続くよどこまでも」の曲に合わせて歌いながら、いすの座り立ちなど5種類の運動をする。毎週月曜日の光景だ。鹿屋体育大（鹿児島県）の教員が指導している。

「筋」という言葉は鹿屋体育大の福永哲夫学長の発案だ。高齢者

でも無理なくできる貯筋運動や記録する貯筋通帳も考えた。

福永さんは、20代から高齢者まで約2千人の様々な筋肉の量を調べた。加齢による減り方は筋肉によって違っていた。腕の筋肉は高齢者でもほとんど落ちていない。だが、太ももの前の筋肉「大腿四頭筋」は20代で1升瓶ほどの1・8リットルあったのが、70代では1リットルで半分近くまで減っていた。

で減っていた。

「スクワットをするときなどに使う筋肉で、いすから立ち上がるなど日常生活にもっとも必要なものです」と説明する。腹筋の厚さも20代男性で2センチあるのが、70代では半分以下の数値だった。そこで、貯筋運動はこの二つの筋肉を主に鍛える。「力を入れるときに呼吸を止めると血圧が上がってよくない

い。歌いながらやれば自然に呼吸できる」と歌詞も付けた。

□ □

運動の効果も調べている。座り立ちの運動を10回やるのに60秒かかった85歳の男性が3カ月で20秒に縮まった。杖をつかないで歩けるようになり、歩く速さが速くなったという。腹筋が厚くなる効果なども複数の人で

見られた。

筑波大学の山田実准教授（老年学）は、「筋肉は毎日合成と分解が繰り返されている。高齢者で筋肉が減るのは合成と分解のバランスが崩れるからです」と説明する。加齢で筋肉の合成を促す成長ホルモンの分泌が減る。また、肥満で脂肪が増える。筋肉の分解を促す物質が増える。もっともいいのは運動だが、運動をするのが難しい人もいます。山田さんは「一日の歩数を記録し、1カ月平均の歩数を毎月10%増やすだけでも効果がありません」と勧める。

たんばく質やビタミンDの多い食事を取るのもいいという。肉、魚、大豆食品などだ。「欧米では肉控えめが健康にいいとされるが、日本の高齢者はむしろ肉が足りない」とみている。（鍛治信太郎）

インフォメーション

健康・体力づくり事業財団の貯筋運動プロジェクトのサイト（<http://www.health-net.or.jp/tyousa/tyokin/index.html>）では、運動の動画や貯筋通帳の使い方などの説明があり、やり方を学ぶことができる。

また、全国約40カ所にある貯筋運動を教えることができるスポーツ施設を紹介している。

いす（いすの座り立ち）

- 背筋を伸ばす
- 目線は前に
- 手はいすや机に添える
- 膝とつま先は同じ方向に
- 足は腰幅に開く



- 良い姿勢を維持する
- 目線は前に向けたまま
- ゆっくりと座る

アップ（立位でのもも上げ）

- 背筋をまっすぐにしたまま、良い姿勢で片足ずつ足を持ち上げる
- ももが床と平行になるくらいの高さまで足を持ち上げ、ゆっくりと下ろす
- おなかに力を入れて腰が反らないようにする

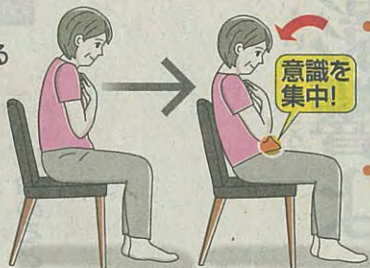


高齢者の筋力を保つための運動

鹿屋体育大学・福永哲夫学長による

おなか（いすを使った上体起こし）

- あごをひいて前かがみに
- 背中を丸める
- 手は胸の前で組むか、おなかに添える
- 足は腰幅に開く



- あごはひいたまま
- おなかに力を入れながらゆっくりと上体を後ろもたれにもたれる
- ゆっくりと起き上がり、元の姿勢に戻る

グラフィック・永井芳