

きん 筋のお手入れ、しましょっ！

開催日 平成 16 年 11 月 27 日

講師 本学 柴田 しおり
助教授

1. 「手入れ」とは

受講生がイメージしやすいような、生活の中で「手入れ」を要するモノの想起から導入し、平均寿命の変化と併せて、コンディションのよい状態で長い期間“からだ”を機能させるためにはメンテナンスが必要であるという前提を確認した。

2. 筋のお手入れが必要なわけ

“からだ”の手入れの中でも、“筋力強化”が注目されている背景について、「高齢者の身体特性および運動参加による効果の科学」という視点から解説した。

- ・加齢に伴う変化：老化の概念—usual aging と successful aging
運動能力（各体力要素）の衰え方
歩行速度と下肢筋量の関係
ウォーキング実施高齢者の体力
- ・骨量維持の必要性：骨代謝のメカニズム
ベッドレストがカルシウム出納に及ぼす影響
骨密度の低下を阻止するレジスタンストレーニング
- ・レジスタンストレーニングの必要性と実際—目的に応じた強度・回数

3. あなたに必要なお手入れは？

1) 脚筋のチェック

大腿四頭筋の萎縮に伴って膝頭の内側上方に生じる“しわ”等の状況により、大腿四頭筋萎縮をチェックし、そのレベルを初期段階・中期段階・後期段階に判別する方法を紹介した。また、膝周囲の筋萎縮によって生じる膝痛のメカニズム等の説明を行った。

2) 今日からできる脚筋力強化メニュー

前述の大腿四頭筋萎縮レベルに応じたスクワット等の実施方法と留意点についてデモンストレーションを交えて解説した。

3) チェアエクササイズ

低体力者・高齢者でも、場所を選ばず楽しくできるエクササイズとして、チェアエクササイズを紹介した。ビデオ「竹尾吉枝のチェアエクササイズ①リフレッシュ編」(ブックハウスHD)の中からウォームアップ、筋力強化メニューを教材とし、実際に講義室内でチェアエクササイズ体験を行った。