

# からだ 65歳からの身体作り

## 理学療法士の一問一答!

～はじめに～

近年、身体作りへの関心が高まっています。加齢により、身体の筋肉の量が減少している状態を「サルコペニア」と呼びます。サルコペニアの人は2年間のうちに入院や介護を必要とする可能性が高いと言われています。では、何をすればよいのか…?よくある質問を、1問1答でご紹介します!



### 問1

Q:筋肉が充分かはどうやって調べるの?

A:「指輪っかテスト」が一番簡単です。

両手の親指と人差し指で輪を作り、ふくらはぎの一番太い部分を囲む。

**隙間ができる**場合は要注意です!



大丈夫



要注意!

### 問2

Q:年を取ったら筋肉はつかないんじゃないの?

A: 何歳でも「運動の継続」で筋肉は**増えます!**

特に「栄養」や「人との交流」が、さらに効果を上げることも分かっています。

### 問3

Q:どんな運動をどのくらいすればよいの?

A:「種類」筋力強化運動+何か(ウォーキングなど)で  
2種類以上

「頻度」週2回以上、1年以上の継続が理想

「負荷」最後の2~3回で“ややきつい”と感じる  
くらい

「時間」1回40分~1時間程度

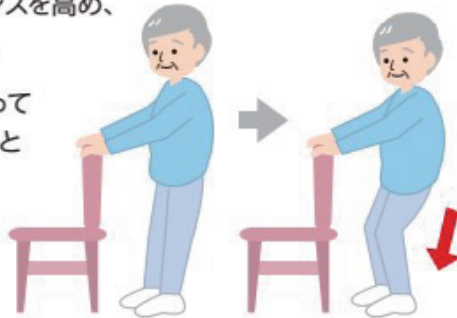
#### 運動を行う際の注意

- ・無理にのばしたり、反動をつけて行わない。
- ・痛みがでたり、痛みが増す時は、速やかに中止する。

#### スクワット

足腰の筋肉を強くし、立位バランスを高め、  
階段の上り下りが楽になります。

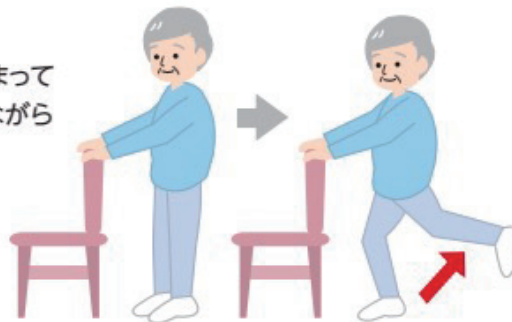
- ・椅子の背もたれなどにつかまって  
両方のひざを一緒に、1・2・3・4と  
数えながら約30度まげます。
- ・そのまま5秒止め、ゆっくり  
のびします。



#### 足のうしろあげ

正しい姿勢やバランスの保持に必要な背中からふともも後側の  
筋肉を強くします。

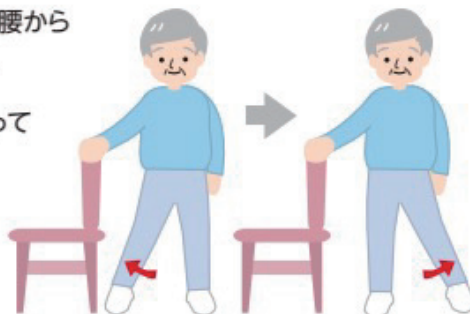
- ・椅子の背もたれなどにつかまって  
一方の足を1・2・3・4と数えながら  
うしろにゆっくりあげる。
- ・ひざ直角まであげたら、  
そのまま5秒止め、  
ゆっくりおろします。



#### 足の外開き

歩行やバランスの保持に必要な腰から  
太もも外側の筋肉を強くします。

- ・椅子の背もたれなどにつかまって  
一方の足を横に1・2・3・4と  
数えながらゆっくり広げる
- ・約30度まであげたら、  
そのまま5秒止め、  
ゆっくりおろします。



## 問4

Q:よく歩くことを薦められますが、どのくらい歩けばよいですか？

A:1日4000歩が筋力の低下を予防する最低の目安!

7000～8000歩まで増やせるようにしましょう。  
また、家の仕事を10分すると約1000歩になります。  
外を歩けない日でも1日に40分以上は活動を!



## 問5

Q:どんなものをどのくらい食べればよいですか？

A:タンパク質が大事です!

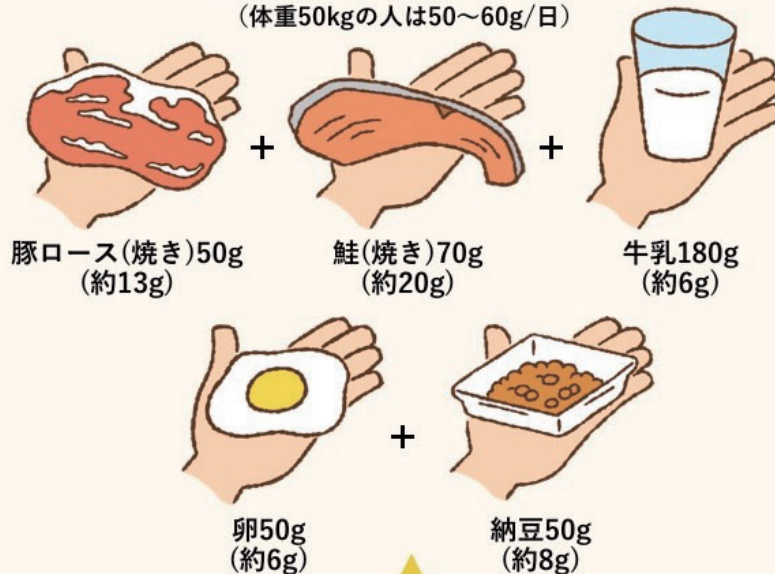
筋肉量を維持・改善するには、1日に体重×1.0～1.5gのタンパク質を摂取することが理想です。大体、片手に乗るサイズの食材に10gのタンパク質が含まれます。体重50kgなら片手5個分の食材を一日に摂取するとよいでしょう。

### 1日に必要なたんぱく質量の目安

片手が目安! 高齢者が1日に必要なたんぱく質量は

$[1.0 \sim 1.2(\text{g})] \times \text{体重}(\text{kg})$

(体重50kgの人は50～60g/日)



これで合計約53gのたんぱく質がとれます

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より計算 ※()内はたんぱく質の目安

(東京都介護予防・フレイル予防ポータルより)

## 問6

Q：なかなか運動をはじめる気になれない…。

A：まずは**活動**する機会があればよいのです！

例えば「毎日12時にご飯を食べる」「毎日10時に1カ所掃除をする」「晴れた日は5時に散歩する」「毎週月・木曜日は買い物に出る」など、簡単なことから必ず続ける**予定を1つだけ**決めましょう。

何か1つ予定があれば、そこに合わせて身なりを整えたり、家事をしたり、準備をしたりと活動することに繋がります。



近頃は各地に「**通いの場**」という活動の場も増えています。仮に運動をしないで通いの場に**顔を出し続けるだけでも**、2～3年後の要介護の危険を減らせることが分かっています。活用しましょう。



～参考～

1) 日本理学療法士協会 フレイル対策推進マネジャー 研修資料

2) 荒井秀典編. 介護予防ガイド 平成30年度老人保健事業推進費等補助金(老人保健健康増進事業)「介護予防の取組による社会保障費抑制効果および科学的根拠と経験を融合させた介護予防ガイドの作成」. メジカルビュー社. 2019

◆介護予防や健康増進のための運動の方法等、講話や教室のご希望がありましたら、山形県理学療法士会ホームページ(<http://www.dream-pt-yamagata.jp/>)の「お問い合わせ」からご連絡ください。

一般社団法人 山形県理学療法士会