



ウォーキング+筋トレがお勧め

動かない生活は筋力を落とし、体重が増え、それを防止するためむやみやたらに歩きすぎて、関節を痛めたり、腰痛を悪化させる方が増えています。

ウォーキングだけでなく、**筋力アップ**を加えるのがお勧めです。



筋肉はからだを動かすだけでなく、血液循環を助けるポンプの役目や、水分保持や、脳にも働き認知症予防にも関係します。中でも糖を取り込む最大の臓器であり、血糖コントロールに大きな役割を果たします。

筋肉量は若いときには維持しやすいですが、還暦を過ぎたあたりで急激に衰えてきます。それはタンパク質の合成と分解のバランスが崩れるからです。筋肉をつくるにはたんぱく質の摂取が欠かせず、そこに運動という物理的的刺激が加わって筋肉量が維持されます。若いころは栄養バランスが悪くても、多少の運動不足でも、筋力が落ちるなどということはないのですが、年齢とともに代謝が悪くなり筋肉をつくる能力が落ちてきます。そのため**高齢者こそたんぱく質の摂取が大切です。**

筋肉は「**白筋**(速筋)」と「**赤筋**(遅筋)」に分類できます。赤筋はどちらかという持久力の



筋肉として使われ、白筋は大きな力を出す時や瞬時に力を必要とするときに主に使われます。**加齢とともに減少する筋肉は主に白筋**で、普通の速度で歩くのは主に赤筋が使われ、赤筋主体のウォーキングだけでは筋肉量の減少

をおこし、筋力低下の予防には十分とはいえません。

白筋を使うには、「ちょっときつい」と感じるくらいの負荷をかける必要があります。ウォーキングでいうと、通常は心拍数が一定に維持できるスピードとし、時々心拍数が5割増し程度になるスピードの速歩を交えることで白筋を鍛えることができます。2~300g程度のダンベルを持って歩くのも、上腕の筋肉を鍛えることになりま



高齢になって特に筋肉が減りやすい部位は、**腹筋**と**太ももの前側**(大腿四頭筋)です。年齢に伴う歩行の変化は、腹筋が弱って歩く姿勢が悪くなることと、大腿四頭筋の筋力が弱くなると歩くスピード(ピッチ)よりも歩幅(ストライド)が減ってきます。歩幅を維持してさっそうと歩くためにも、腹筋と大腿四頭筋を鍛えることが重要です。

【スクワット】

足を肩幅に開きゆっくりしゃがむ
その際膝がつま先より前に出ないこと



【クランチ】

踵を床につけたまま反動つけずに背中を丸める
上体を完全に起こす必要なし



基本となる運動ですが、1セット10回前後を、セット間に1分間の休憩を入れながら3セット、週2回を最初の目安としてください。個人の筋力に合わせて調整してみてください。慣れてくれば頻度と負荷を増やしてみるとよいでしょう。