



筋力低下と予防

庄原市立西城市民病院

理学療法士 おかい かよこ 岡井 香代子

日常動作に不可欠な筋肉

骨格を支える筋肉は、体を支えている骨に付いており、伸び縮みすることで関節を動かします。筋肉にはさまざまな役割がありますが、年齢を重ねるとともに「筋力の衰え」が起こり、日常の生活動作にも深く関わってきます。

【筋肉の大切な役割】

- 姿勢を安定させ、体を動かす
- 関節や内臓を衝撃から守る
- 血液の循環を促すポンプ作用
- 熱をつくり、体温を保つ
- 糖代謝に働き、血糖値を下げる
- 免疫力を高める
- ホルモンの再生
- 水分を蓄え、脱水を防ぐ

筋力・筋肉量の低下

筋力とは筋肉を収縮する力を指し、筋肉の太さと関係しています。また、筋肉量とは筋肉の重さを指し、筋肉繊維の減少・萎縮により低下するといわれます。筋肉量は、成長期に増加して20歳頃にピークとなり、その後緩やかに減少します。ピーク時と比べて50歳代で約10%、70歳代では約40%減少するといわれます。

筋肉を長時間使わないでいると、筋力・筋肉量ともに低下し、一日寝たきりでいると3～5%の筋肉量が減るといわれます。筋力の低下と同時に、動かす範囲が狭まることで、筋肉が伸びにくくなり、関節の動きや日常生活動作にも支障が出やすくなります。

筋力の衰えを防ぐために

筋力が衰えないように維持し、必要に応じて鍛えることは、健康的で自分らしい生活を送る上で、とても大切なことです。「筋肉は適度な運動で発達し、使わなければ萎縮し、過度に使えば損傷する」といわれます。日々適度な運動を心掛け、筋力の衰えを防ぎましょう。運動をすることは、活力の向上や脳神経細胞の活性化にもつながります。

シルバーリハビリ体操



市は、市民の皆さんと共に介護予防に取り組む「シルバーリハビリ体操」の事業を実践しており、西城市民病院も支援しています。

この体操は、「いつでも、どこでも、ひとりでも」できることが特徴で、生活動作に必要な筋力の維持・改善、肩・腰・膝などの痛みの予防や転倒予防に役立ちます。

シルバーリハビリ体操の指導士は現在121人（令和4年10月現在）で、「高齢になっても、体が不自由になったとしても、誰もが住み慣れた地域で、最期まで自分らしく過ごせるように」という願いを込めて、地域のサロンや体操教室に出向き体操を指導しています。

ぜひ、シルバーリハビリ体操に参加し、地域の仲間と共に、筋力低下の予防、介護予防に取り組みましょう！

※シルバーリハビリ体操についての詳細は、高齢者福祉課地域包括支援センター係
☎0824-73-1165) までお問い合わせください。



保健医療課健康推進係 ☎0824-73-1255