

荻窪病院だより

フレイル予防特集号

医療法人財団 荻窪病院 広報誌

2019年9月2日発行

発行責任者:村井 信二

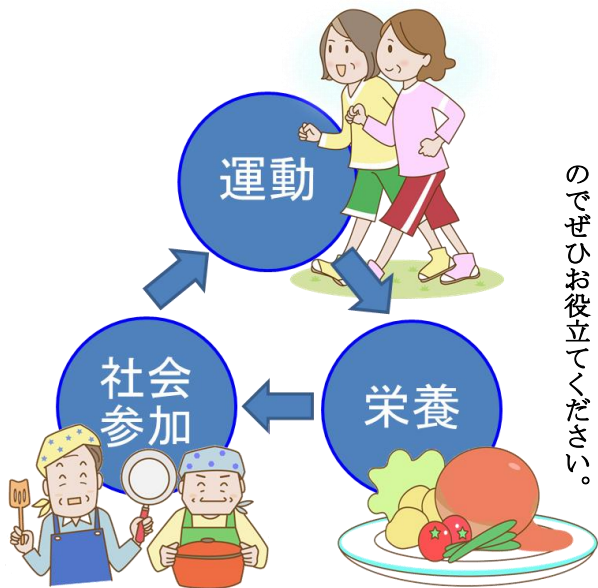
企画/編集/印刷 地域連携室

〒167-0035

東京都杉並区今川 3-1-24

代表 TEL:03-3399-1101

地域連携室直通:03-3399-0257



高齢になって筋力が落ち、心身の活力が低下していく状態を、最近では「フレイル」と呼んでいます(Frailty) 『虚弱』から来ている語)。これを適切な運動や食事などによって防ぎ、活力ある状態を長く保とうという「フレイル予防」が今、盛んです。

当院で6月に医療介護職対象に行われた勉強会「第1回 元気に生きて元気に逝こうプロジェクト」より、リハビリテーション科の中野雄一朗理学療法士が発表したフレイル予防について、抜粋してお伝えしますのでぜひお役立ててください。

毎日こつこつ！地道に取り組む
足の筋力トレーニングが
未来の「フレイル予防」につながる

**足の筋力量が
健康長寿を作用する？**

フレイルが進んでいく過程では運動・栄養・社会参加の3つの要素(上図)が互いに影響しながら下がっていきます。それを防ぐために、運動の視点からまずできることは、**足の筋力を鍛えること**です。

おしり・太もも・ふくらはぎといった歩くための筋肉(抗重力筋)が弱くなると、外出の機会や運動量が減って食欲が減退し、心身の活力が失われ、社会参加も減るといったマイナスのサイクルに陥りやすいです。下半身を鍛えることは健康長寿の要と言えるでしょう。

筋肉は身体に負荷をかけることでつきます。リハビリテーション科では、図1(裏面)のように負荷のレベルを4段階に分け、ご自身の状態に合わせて、トレーニングを進められるようにしました。筋トレは「継続」が大事。毎日時間をとって、行ってみましょう。

レベル 2 体重負荷 なし 曲げ伸ばし **あり**

レッグエクステンション (大腿四頭筋強化)

- ①背筋をしっかり伸ばし両足を床につきます
- ②足の前面の筋肉を意識しながら足を上げます

10回×3セット/1日

レベル 1 体重負荷 なし 曲げ伸ばし なし

タオルつぶし (大内転筋強化)

リハビリテーション科 副主任 中野雄一朗

膝の間に入れたタオルをつぶすように、両側から力を入れます。10秒×3回を3セット/1日



図1 足の筋肉トレーニング負荷表

レベル	1	2	3	4
体重負荷	なし	なし	あり	あり
曲げ伸ばし	なし	あり	なし	あり

弱 → 強

体重をかけず、関節の曲げ伸ばしもない動きを一番負荷の低いレベル1とし、4段階の強度でご紹介します。ご自身の体力に合ったものから始めてみましょう。

歩くことです。姿勢をよくし、広く

筋力トレーニングと並行して、足のストレッチも行うとさらによいでしょう。というのも、筋肉が力を発揮するには、筋肉そのものや関節が良く動くことが大切だからです。アキレス腱や太もも、お尻のストレッチを行うとよいでしょう。一方、筋力トレーニングができない方や、歩きたくない方にも筋肉にほどよい刺激を与えるストレッチは身体に有効です。おすすめです。

筋力トレーニングと並行して、足のストレッチも行うとさらによいでしょう。というのも、筋肉が力を発揮するには、筋肉そのものや関節が良く動くことが大切だからです。アキレス腱や太もも、お尻のストレッチを行うとよいでしょう。一方、筋力トレーニングができない方や、歩きたくない方にも筋肉にほどよい刺激を与えるストレッチは身体に有効です。おすすめです。



8/17(土)にスティーブ・サックスさんのサマーコンサートを行い 80名近くのご来場をいただきました。暑い中、お越しいただきありがとうございました！



荻窪病院は
地域医療に
貢献します

理念

患者さんへ 安心で信頼される医療を提供します。
職員へ やり甲斐のある仕事と豊かな生活の場を提供します。

基本方針

1. 急性期医療に全力で取り組み、地域社会に貢献します。
2. 個人の権利を尊重し、相互信頼に基づいた患者さん中心の医療を提供します。
3. 豊かな人間性と優れた技能を有する医療人の育成に努め、活力のある病院づくりをします。
4. 経営の健全化に努め、質の高い医療を地域に提供し続けます。

レベル 3 体重負荷 あり 曲げ伸ばし なし

片足立ち (抗重力筋すべての強化)



壁や机に手を添えて片足で立ち、10秒キープを1日3回。身体はまっすぐに、膝や腰が曲がらないように。

レベル 3 体重負荷 あり 曲げ伸ばし なし

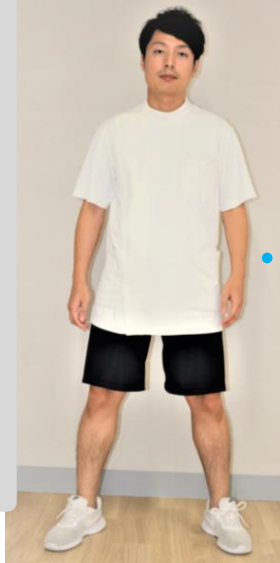
つま先立ち (抗重力筋すべての強化)



壁や机に手を添え、お尻をしめるイメージでつま先立ちを10秒キープし、ゆっくり降ります。1日3回。

レベル 4 体重負荷 あり 曲げ伸ばし あり

スクワット (抗重力筋すべての強化)



足を広げ、腰を下ろした状態をキープ。この時、膝が内側に入らないように。10秒キープを1日3回。手すりにつかまっても可。

