

安心の設計

お便りは、
メールansin@yomiuri.com
ファクス03・3217・9957

コロナの夏「フレイル」注意報

新型コロナウイルス感染を避けようと、外出を控えているシニア世代は多いだろう。家に閉じこもっていると、筋力低下やストレスから、介護が必要になる一歩手前のフレイル(虚弱)に陥るリスクが高まる。感染対策と熱中症に気をつけつつ、筋トレなどの運動を生活に取り入れたい。

「コロナ自粛に加え、夏の暑さで家中でずっと座っていたり寝転んでいたりすると、筋力が低下して転倒や骨折をしやすくなる。会話が減り、認知機能が低下する恐れもある」。国立長寿医療研究センター理事長の荒井秀典さんは強調する。高齢者の筋肉の衰えは早い。特に足は弱りやすく、普



今は感染予防も不可欠だ。そこで、仲間と室内で活動する際の「八つの工夫」を提案する。具体的には、

- ①楽しく行う②換気する(1時間に2回以上)③距離を開ける(なるべく2メートル、最低1メートル)
- ④人数が多い時は時間帯を分ける⑤手洗い、消毒をする⑥マスクをする⑦水分を取る⑧体調を確認する

運動が大切 お勧め簡単トレ3種

◆自宅でできるお勧めの筋トレ

(久野さんの話を基に作成)

イスを使ったスクワット



4秒かけて股関節を意識して腰を落とし、4秒かけて元に戻す

内股、がに股に注意。ひざはつま先より先に出さない

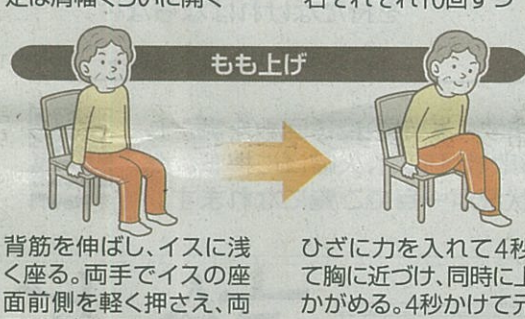
ひざ伸ばし



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く押さえ、両足は肩幅ぐらいに開く

足と床が平行になるよう力を入れて4秒で上げ、4秒で戻す。左右それぞれ10回ずつ

もも上げ



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く押さえ、両足は肩幅ぐらいに開く

ひざに力を入れて4秒かけて胸に近づけ、同時に上体をかがめる。4秒かけて元に戻す。左右それぞれ10回ずつ

荒井さんは「室内で運動する際はクーラーをつけること。高齢者は口の渇きを感じにくいので、特に水分補給を忘れず」と指摘。食事とは別に、1日当たり500CCのペットボトル2本分の水分を取るのが目安だという。

どんな運動が効果的だろうか。スポーツ医学に詳しい筑波大教授の久野譜也さんは、「家で簡単にできる3種類の筋トレがお勧め。何歳からでも鍛えれば筋肉量は増える。ゆっくり負荷をかける動作を繰り返すのがコツ」と話す。一つは、下半身をバランス良く鍛える「イスを使ったスクワット」。お尻を後ろに突き出す感覚でひざを曲げる。

次に太ももを鍛える「ひざ伸ばし」、もう一つは大腰筋や腹筋を鍛える「もも上げ」。いずれも8秒間、声を出して数えながら行う。10回1セットで、初めは1日1セット、週に3日以上が目標。慣れたら回数を増やしたい。筋肉痛が出ても、筋トレが効果的な証拠なので気にしなくていい。ただし、足をひきずるほど痛い場合は、医師に相談しよう。効果を感しても継続することが大切だ。3か月続けても、やめると3か月程度で元に戻る。

夏はウォーキングは、水分を取り、夕方や朝方の日差しがきつくない時間帯を選ぶ。歩かない日もあるのが、目標は1日単位ではなく、1週間で5万6000歩から7万歩を目安にするという。久野さんは、「運動すると気持ち良さを感ずる物質が分泌される。徐々に疲れにくい体になるので、楽しみながら続けてほしい」と話している。(渡辺達也)

*今回は「マスク時代の補聴器」。26日掲載予定です。