

脚の筋肉は1年に1%ずつ減っていきます！

1日15分の貯筋運動で、高齢者でも筋肉がつきます！
使って貯めよう筋肉貯筋！！



筋肉維持がとっても大事！

年をとっても自立した生活を送りたいと願う気持ちは、誰もが持っていることと思います。そのためには、筋肉を一定水準以上、維持していなければなりません。

人の身体は年とともに変化していきます。筋肉や神経、骨、血管などあらゆる組織の諸機能は加齢とともに低下していきます。

人間である以上、これらの老化現象はさけることはできません。しかし、老化に運動不足が加わることで、これらの機能低下がさらに加速している人がたくさんいます。豊かで機械化された便利な現代社会においては、日常生活で身体を動かす機会が減り、このような状況下で長く生活していると、ますます運動機能は低下してしまいます。

大事なものは足腰の筋肉！

いつまでも元気で自立した生活を送るためには、生活環境に適應できる身体能力（この能力のことを

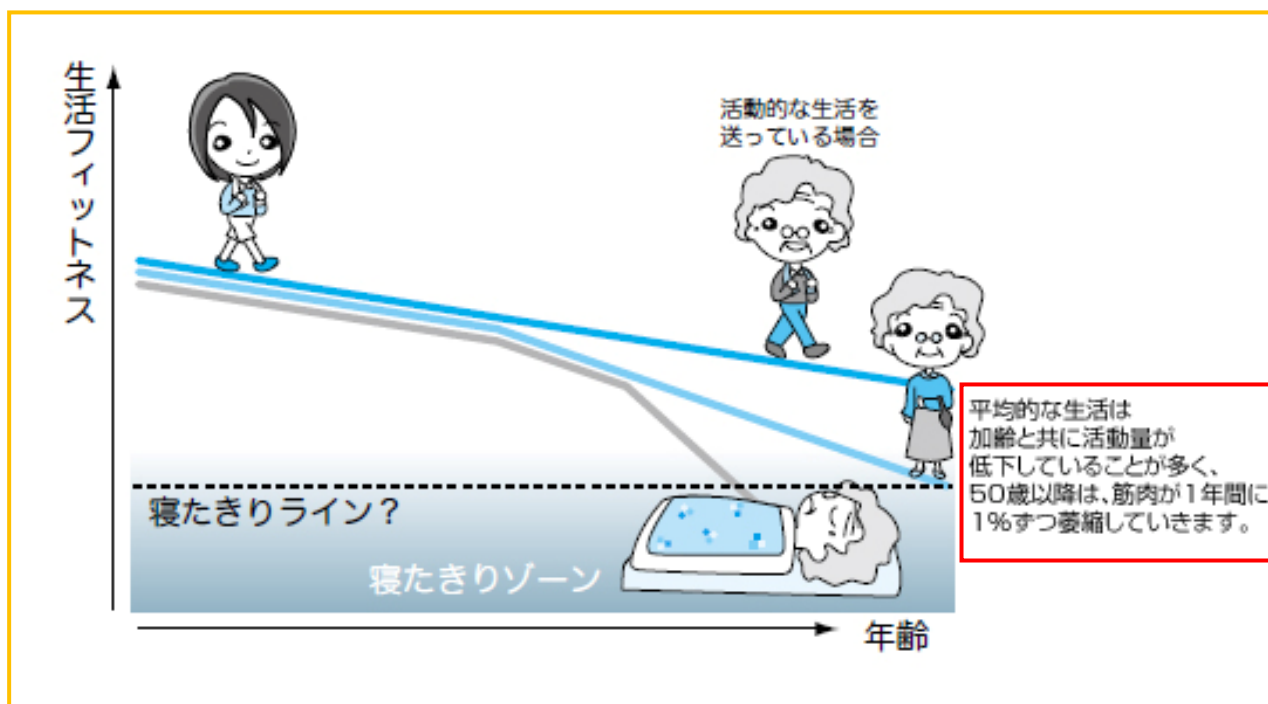
『生活フィットネス』とよびます）が必要です。生活フィットネスは年とともに低下していきませんが、この低下のパターンには大きな個人差があります。

平均的な生活を送っている人と比べて、よく体を動かしている人は年をとっても生活フィットネスを高い水準に維持しています。

一方、運動不足が続くと生活フィットネスは低下していきま。また、病気などをきっかけにして急激に生活フィットネスが低下してしまう場合もあります。

生活フィットネスには筋力、持久力、柔軟性などさまざまな要素がありますが、なかでも特に重要な要素は「脚筋力」でしょう。脚筋力が低下するといすから立ち上がる、歩く、階段を昇るといった日常生活運動がスムーズに行なえなくなります。

また、歩行時に脚が高く上がりわず少しの段差につまずいてしまうことや、バランスを崩したときに身体を立て直したり踏ん張ったりする筋力が低下していることが、転倒の原因となっています。高齢になると骨の強度が弱まっている場合が多く、転倒により骨折してしまうと、寝たきり生活を余儀なくされる場合も少なくありません。



筋肉は貯めることができます！

自立した日常生活を送ることができなくなる機能水準を『寝たきりライン』とよぶことにします。寝たきりラインに近づくということは生活能力に余裕がなくなるということです。

欲しいものがあつたときに貯金があれば買うことができます。貯金は「ゆとり」でもあるわけです。筋肉もお金と同じでいざというときのために「貯筋」しておくことが必要です。

例えば、突然病気になって入院しなければならなくなっても、筋肉の貯筋にゆとりがあれば、病気や怪我が治ったときにまた普通の生活に戻ることができます。しかし、病気や怪我で入院している間に貯筋が減ってしまい、寝たきりラインを下回ってしまうと、病気は治ったのに歩けなくなってしまったということにもなりかねません。『備えあれば憂いなし』は筋肉にもあてはまるのです。

お金は借りることができますが、筋肉は借りることができません。自分で貯めておくしかないので。そして筋肉を貯める唯一の方法は、『使うこと』です。

簡単な運動でも、こんなに効果があるんだ！



貯筋運動で筋力アップ！

筋力を向上させるためには、日常生活において発揮される筋活動量以上の強度の条件を満たすことが必要です。

このような筋力トレーニングの強度の条件を満たす運動を、自宅で特別な器具なく、簡単に実施できれば、一般の高齢者に活用されることが期待されました。

そこで、自体重を利用して効果的な筋力維持・アップのできる筋力トレーニングプログラムとして開発されたのが、「貯筋運動」です。

貯筋運動は、現在、鹿屋体育大学の学長である福永先生が考案し、(財)健康・体力づくり事業財団が推奨する運動で、浦和スポーツクラブでは、2010年度から財団と連携して実施してきました。

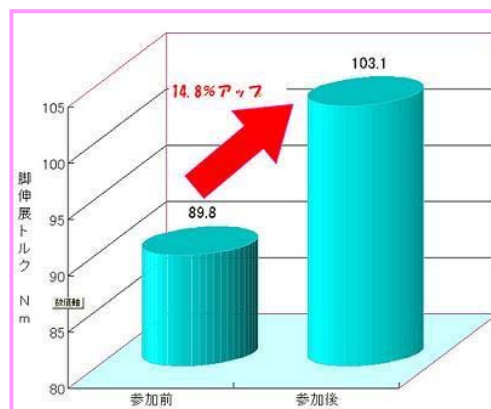


図 貯筋運動の効果／脚の力がアップ！

しっかり貯筋しておこう！



2週間入院…



貯筋は少し減ってしまったけどまだ余裕があるから大丈夫！

今の生活に困っていないからいいわ。



2週間入院…



筋肉も貯めておけばよかった…

※最新の研究結果から、大腿前側の筋肉は、不活動により2日で1%減少することがわかっています。これは、通常に加齢変化の1年分に相当します。すなわち、入院などによって2日間寝たきりの生活を送ると、太ももの筋肉は1年分、2週間だと実に7年分、年をとったことと同じだけ減少してしまうのです。

皆さんに元気でいてほしい！

私たちは、地域のお爺ちゃん、おばあちゃんにいつまでも元気にいてほしいと考え、今年度、貯筋運動を中心としたシニア運動教室を実施し、さまざまな運動を地域の中高齢者の方に体験していただくと、厚生労働省の「実践的な予防活動支援事業」に企画応募し採択されました。

これを受けて、すでに第1期の教室を、9月から12月末までの毎週水曜日の午前、午後の2クラスを実施しています。(60～86歳まで参加)

一人でやると続けづらい運動でも、お友達と一緒にやることや、効果が数値で目に見えるようにすることで、運動を続けることが目標となったり、楽しみになったりすると思います。

教室では、最初に、歩行テスト、座り立ちテストの他、脚の筋肉の厚みも測定しています。

12回のシリーズが終わった時に、また測定を行います。その効果を数値で知っていただくことができるものと思います。

また、参加者の皆さんは、もれなくプレゼンとした歩数計を使って、毎日の歩行数の記録もとっています。

運動は単純！ でもよく効く！

貯筋運動は、室内で簡単にできる運動です。強度は自分で調節することができます。

無理をし過ぎないで、しかしちょっと頑張る！それくらいを続けることで、筋肉がしっかりとついていきます！



浦和スポーツクラブの教室で指導をして下さっている森さんは、健康運動指導士と管理栄養士の資格を持つ、健康指導のスペシャリスト！

貯筋運動の他にも、簡単な道具をつかって効果的な運動をする方法を教えてくださいます。

また、教室の中では、簡単な栄養ワンポイントレッスンなども取り入れられており、参加者の皆さんには大好評です。



写真を見ると、簡単そうに見えますよね。簡単なのですが、実は若い方がやっても、負荷のかけかたを変えることで、「けっこう効く～！」のです。

まだまだ早い、衰えてから・・・ではなく、今から始めましょう！

シニア向け運動教室 第Ⅱ期 参加者募集

厚生労働省委託事業（平成23年度実践的な予防活動支援事業）

いくつになっても、仲間と一緒に、元気に歩こう！

期 間 2012年1月11日～3月28日 の 毎週水曜日 全12回

・午前①クラス 9時 ～10時20分

・午前②クラス 11時 ～12時20分

・午後 クラス 13時30分～14時50分

参加費 無料

定 員 各クラス25名（全75名/定員を超えた場合は抽選）

場 所 さいたま市浦和駒場体育館 会議室

対 象 駒場体育館に無理なく通える、周辺地域の60歳以上の方で、体力や足腰に不安を感じ始めた方や、軽い運動から体を動かすことを始めたい方。

主な内容 足腰の筋力を無理なく鍛える貯筋運動

運動の効果を体力測定の結果や筋肉の厚みなどの科学的データで実感できます。

その他 参加者には、歩数計をプレゼント。

申し込み

12月25日までに、お名前・年齢・住所・電話・希望クラスの時間を第2希望まで記入してハガキ、またはFAXで下記までお申し込みください。

（お問い合わせ・お申し込み先）NPO法人浦和スポーツクラブ

〒330-0072 浦和区領家4-5-6 石塚ビル2階

電話 048-887-7140 FAX 048-679-1063

背筋が伸びて姿勢が良くなるノルディック・ウォーキング教室

開催日 1月19日、26日、2月2日、9日、16日、23日、3月1日、8日の毎週木曜日

時 間 午前の部 10時～11時半 午後の部 13時～14時半

会 場 駒場体育館周辺（集合 駒場体育館 玄関前）

定 員 1コマ 20～30名

参加費 無料

その他 歩きやすい服装と靴でご参加ください。ストックはクラブで準備して貸し出します。

申し込み 浦和スポーツクラブまでお電話でお申し込みください（平日10時～16時）

留守録音になってしまう場合は、おかけ直してください。

NPO法人浦和スポーツクラブ

1990年に欧州型のスポーツクラブを目指して市民主体で設立された総合型地域スポーツクラブ。

2004年にNPO法人に改組。サッカー、テニス、フィットネスなどで、浦和区東部～緑区西部を中心に約1,300名の会員が参加。会員の会費により運営している市民クラブ。

2011年度、文部科学省「スポーツコミュニティ形成促進事業」を担う拠点クラブに選定され、市内10小学校への体育活動コーディネーターの派遣、卓球の斉藤清氏（日本選手権7回優勝）による卓球教室の開催（市内中学校や高校）などを企画・運営している。

毎週土曜日の夜には県立浦和高校のグラウンドと体育館において、会員以外も気軽に参加できる星空スポーツ広場を運営。毎週100人前後の住民が、卓球、バドミントン、サッカーなどで交流。