

加齢に伴う筋肉の変化

前号では、ダイエットに効果がある筋肉のお話をしました。今号では、年齢とともに減ってくる筋肉について解説したいと思います。

● 加齢で減少する筋肉

巷では今まで、赤筋を鍛える有酸素運動による脂肪代謝ばかりがクローズアップされてきましたが、加齢とともに減少する筋肉の主体は、90%以上が白筋といわれています。

白筋による瞬発力の低下が転倒を招いたり、昔はかわせたはずの「物」にぶつかってしまったり、と白筋の低下から引き起こされる事故は多いのです。ですから白筋が増加するような瞬発力を鍛える「レジスタンス運動(繰り返し運動)」は、高齢者にもとても有効です。

白筋が増えると、こんな理想の生活が待っています。

- 転倒しにくくなります
- 日常生活がもっと楽に行えます(階段の昇り降り、洗濯干しなど)
- 慢性の病気を予防します(骨粗鬆症や糖尿病など)
- 旅行にも行きたくなくなります

● レジスタンス運動の種類

よくスクワットがクローズアップされますが、高齢者がスクワットをするとヒザを痛めることがあります。安全かつ効率的に行うことがどの運動も大前提ですので、気をつけて行ってください(ここでは、一般的なスクワットよりも安全な、椅子を使ったものをご紹介します)。

スクワットの他に、力こぶをつくる上腕二頭筋、大胸筋等を太くする反復運動を毎日続ければきっと筋力アップになり、動きもよくなってくると思います。

やらずにいるよりやる事が大切で、一時中止してもまた再開すれば効果が出ます。思いついたらまた始めればいいのです。満月たりえない途上の月のように。日進月歩です!

【運動する上での注意】

せつかくやる気が出たのに水を差すようですが、空腹時の運動は脂肪代謝には有効ですが、心臓に負担がかかる事があります。ですから空腹時の運動はおすすめできません。1日のうちで運動するタイミングにも気をつけてください。

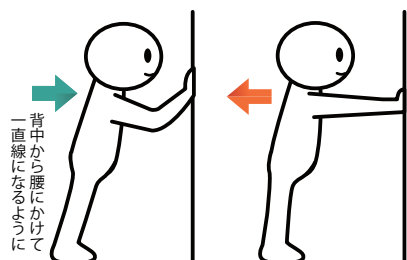
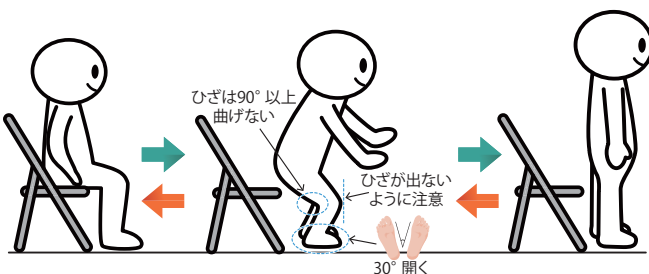
● 自重スクワット

大腿四頭筋の筋力アップ(10回を2~3セット)

注意 起立時より、もとの姿勢に戻るときにゆっくり戻すこと。腰・膝を傷めないように、強く前傾姿勢をしないようにすること。

● 自重壁立てふせ

上腕三頭筋・大胸筋・腹筋の筋力アップ(5~10回) 壁との距離は、肘を伸ばすと壁に指の先がつくくらい。そのままアゴが壁に着くくらいまで曲げたら肘をゆっくり伸ばしていく。



スポーツ外傷の応急処置

千葉県医師会 健康スポーツ医学研究委員会
神田 豊彦 医師

皆さんはライスの処置をご存じですか？ ライスといってもお米の話ではありません。

ライス(RICE)*処置は、捻挫や打撲、肉離れなどのケガに対する応急処置の頭文字をとったもので、ケガの直後に適切に行うことにより、治癒を早め競技への復帰を早めることができます。

※ ① Rest(安静) ② Icing(冷却) ③ Compression(圧迫) ④ Elevation(挙上)

① Rest(安静)

損傷部位の腫脹(はれ)や血管・神経の損傷を防ぐため、弾性包帯、テーピング、副木にて損傷部位を固定し、安静をはかります。



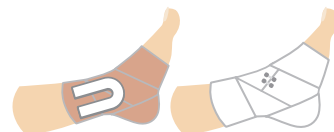
② Icing(冷却)

損傷部位を冷やすことで痛みを減少させることができ、また血管を収縮させることによって腫れや炎症をコントロールします。



③ Compression(圧迫)

冷却と同時に軽く圧迫気味にテープや弾性包帯で固定します。患部の内出血や腫脹を防ぎ、痛みを軽減します。



④ Elevation(挙上)

患部(患肢)を心臓より高い位置に挙上することにより、重力を利用し腫れや炎症を予防します。台やクッション、枕に患部をのせておきます。



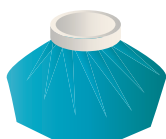
永きに渡ってケガの急性期の処置として浸透してきたRICE処置ですが、近年必要以上の固定、安静は早期復帰を妨げるのではないかと、アイシング(冷却)についても鎮痛の効果しかないのではないかと、など様々な指摘があります。しかし、本来、多様な種類のケガに対し「これさえやっておけば大丈夫」という魔法の処置はありえないのです。

RICE処置もケガの治療というよりもあくまでも「応急処置」であり、病院や診療所にかかるまでの間、損傷部位の障害を最小限にとどめるのが目的です。この点をご理解いただき、皆さんもケガに注意して大いにスポーツを楽しんでください。

● ライス(RICE)に必要なもの



ビニール袋



アイスバッグ



弾性包帯



包帯(バンテージ)



テーピングパッド



アイスボックスに氷