

シニアの筋トレ、ロトレ、骨体操

筋肉や骨は一般に20～30歳代をピークに徐々に衰えていきます。特に、65歳を過ぎたころからは、退職などにより生活スタイルが変わりやすく、運動量や食事量は大きく減り、筋肉・骨の衰えが加速します。

70歳でも80歳でも90歳でも、トレーニングによって筋肉が増えることは多くの研究で明らかになっています。

私たちの筋肉量は、20～30歳ごろをピークに徐々に減少していきます。60歳代を過ぎると加速し、60歳代以降の約10年間で、筋肉量は約2割減少するともいわれています。こうした筋肉量の減少が特に著しいのは、全身のなかでも、先に挙げた下半身の筋肉です。

年齢に伴って筋肉量が減少する理由は、筋肉を作るたんぱく質の合成と分解にあります。体内では絶えずたんぱく質の合成と分解が繰り返され、そのバランスが保たれることによって、筋肉量が維持されています。

しかし、私たちの生活は年を重ねるごとに食事量や運動量が変化しがちで、**筋肉を合成させるより、分解を促すほうへ傾いていきます**。その結果、2つのバランスが乱れ、筋肉量が減ってしまうのです。

シニア世代は、筋肉量が減ることによる悪影響を受けやすい年代です。今すぐ筋肉の合成を活発にする生活に切り替えましょう。そのために必要なのが、第1章で紹介する「筋肉トレーニング（筋トレ）」です。

◆筋トレ前のストレッチ

それぞれ、20秒保持×3回×左右



片脚でつま先立ち 20回×3セット/日×左右



筋肉を作るために積極的にとりたい栄養素は、筋肉の材料となるたんぱく質と、筋肉の力を強化するビタミンDになります。

筋肉量を維持するためには1日に必要なたんぱく質の量は、体重1kg当たり約1g。
 1日にとりたいビタミンDの目安量は5.5μgです。魚やきのこ類に豊富に含まれています。

たんぱく質が豊富な食品



肉 (100g 当たり)	たんぱく 質量	ビタミン D量
牛サーロイン	17.1g	0 μg
豚ロース	19.3g	0.1 μg
豚ヒレ	22.2g	0.3 μg
鶏手羽	23.0g	0.1 μg
鶏もも	17.3g	0.1 μg



魚 (100g 当たり)	たんぱく 質量	ビタミン D量
ぶり	21.4g	8.0 μg
まいわし	19.2g	32.0 μg
さんま	18.1g	15.7 μg
まぐろ(トロ)	20.3g	5.0 μg
しらす干し	23.1g	46.0 μg



乳製品	たんぱく 質量	ビタミン D量
牛乳 (大きめの コップ1杯)	6.6g	0.6 μg
ヨーグルト (1個約75g)	3.2g	微量
チーズ (1個約20g)	4.5g	微量



大豆製品 ・卵	たんぱく 質量	ビタミン D量
木綿豆腐 (1丁約300g)	19.8g	0 μg
納豆 (1パック約40g)	6.6g	0 μg
鶏卵 (1個約60g)	7.4g	1.1 μg



おやつ	たんぱく 質量	ビタミン D量	たんぱく 質量	ビタミン D量
プリン (1個約70g)	3.9g	微量	アイスクリーム (1個約200g)	7.8g 0.2 μg
ようかん (1個約50g)	1.8g	0 μg	チーズケーキ (1切れ約80g)	6.8g 0.5 μg
どら焼き (1個約80g)	5.3g	0.5 μg	カステラ (1切れ約50g)	3.1g 微量

70歳を過ぎると、気付かないうちに体重が減り、痩せてくることがあります。体重が減る原因は、さまざまです。例えば、生活スタイルの変化によって運動量や食事量が減ること。食べ物を摂取し、消化・吸収・排泄する消化器の働きが低下してくること。抗菌薬、痛み止め（非ステロイド性消炎鎮痛薬）などの薬の影響で、食欲が低下してくることなどです。シ

ニア世代の体は、「痩せやすい」ということも特徴の1つなのです。

とはいえ、食欲が低下して食べられなくなるのが続くことは、生きる意欲をも低下させるため、大変危険です。健康長寿のためには、しっかりと体を動かして栄養をとり、健康的な体重を維持していくようにしてください。

...

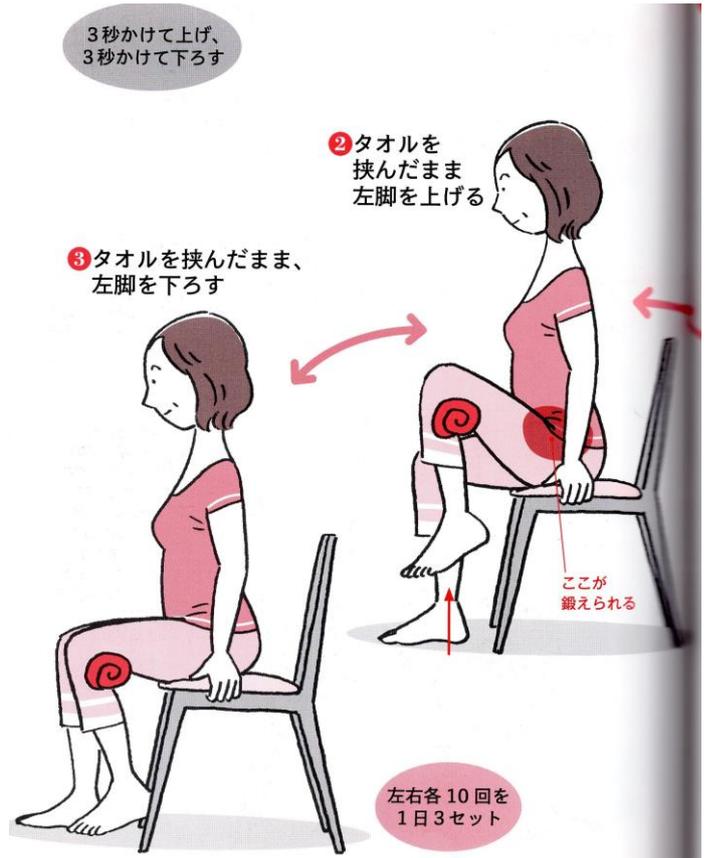
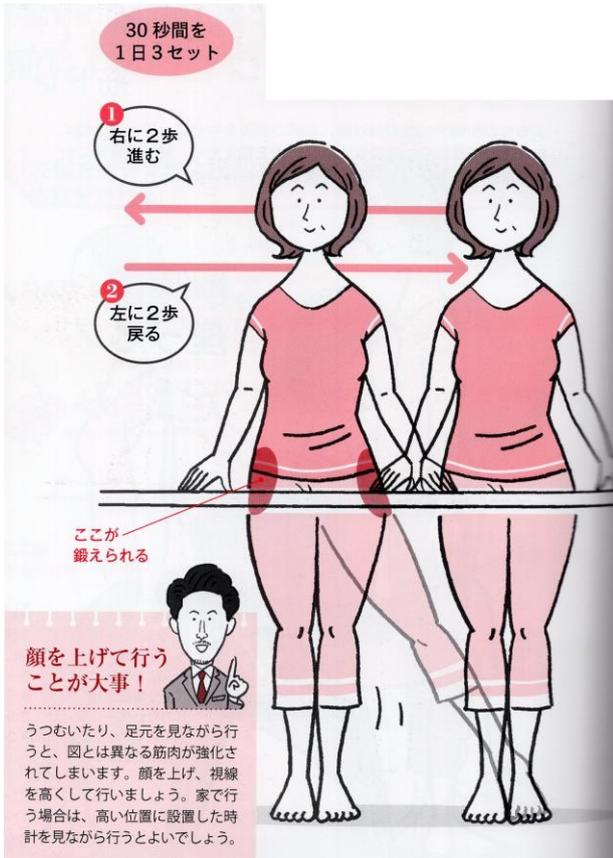
1年間で体重が2~3kg減ったという場合は、放っておいてはいけません。運動量や食事量の不足によって筋肉量が著しく減少しているか、がん、胃・十二指腸潰瘍、炎症性腸疾患、うつ病、認知症などの病気が隠れている可能性があります。早めに、かかりつけ医に相談してください。

お尻を持ち上げる：10回×左右×3セット/日 片脚を軸にして足を回す 30~60秒×左右×3セット/日



左右に2歩ずつ：30秒×3セット/日

タオル挟み脚を上げる3秒・3秒×10回×左右×3セット/日



食べるのに必要な、噛む、のみ込むといった口の機能は、脚腰(あしこし)の筋力に比べると加齢の影響を受けにくく、ゆっくりと衰えていきます。

シニア世代には、“年をとると食べる能力はすっかり低下する”と思っている人が多く、軟らかくトロみのある「食べやすい食事」をとっている人が少なくありません。医師の指示のもとで食べやすい食事をとることに問題はありますが、そうでない場合は、今ある口の機能を低下させることにつながります。

口トレ (唇・頬)

10回×3セット×2～3回/日

動きに素早さと巧みさをつける

① 唇をとがらせて「うー」

② 唇を横に引いて「いー」

3セットを1日2～3回

大きくスムーズに素早く繰り返す

正面を向く。まず「うー」と唇をとがらせ、次に「いー」と唇を大きく横に引く2つの動きを、できるだけ速いスピードで10回繰り返す。これを1セットとする。スピードだけでなく、大きくスムーズに動かすことも大切。しっかり行くと、唇と頬に程よい疲れが出る。食事の直前には行わないようにする。

舌: 3セット×2～3回/日

動きに素早さと巧みさをつける

① 舌を前に出して戻す

② 舌を左右の口角に交互に付ける

③ 舌を左右にぐるりと回す

3セットを1日2～3回

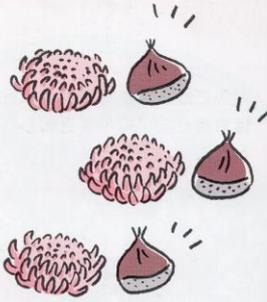
大きくスムーズに素早く繰り返す

正面を向き、舌を前に大きく出して戻す、舌を左右の口角に交互に付ける、舌を右回りと左回りにぐるりと回す、という3つの動きをそれぞれ10回ずつ、できるだけ速いスピードで行う。すべて行って1セットとする。大きくスムーズに動かすようにする。

おすすめの早口言葉

- あかまきがみ 赤巻紙
あおまきがみ 青巻紙
きまきがみ 黄巻紙

- きくくり 菊栗 三菊栗
きくくり 菊栗 六菊栗
あわせて菊栗



- となり きやく 隣の客は
かきく きやく よく柿食う客だ

- うりう 瓜売りが瓜売りに来て
うりう 瓜売れず売り売り帰る
うりう 瓜売りの声

- ほうず 坊主がびょうぶに
じょうず 上手に坊主の
え 絵を描いた

- たけがき この竹垣へ
たけ たけ 竹立てかけたのは
たけ たけ 竹立てかけたかったから
たけ たけ 竹立てかけた



姿勢改善

背中を伸ばす、反らす 5回×2～3セット/日

楽にできる人は
レベルアップ

5回を
1日2～3セット

① うつ伏せになる



② 肘を伸ばして
背中を反らす



首は反らし
すぎない

肘は
ピンと伸ばす

こんな人は要注意！
体操中に強く腰が痛む場合、お尻や脚に痛みやしびれを感じる場合は、中止してください。また、骨粗鬆症が強い人は、硬い床や畳の上で行うと筋骨を痛める可能性があるため、柔らかいベッドや布団の上で行ってください。

ベッドや布団の上でうつ伏せになる。両手をベッドや布団につき、それを支えにしながらゆっくりと背中を反らし、10秒間保ち、元に戻す。これを5回繰り返す。背中を反らすとき、首を反らしすぎると首の痛みや手のしびれの原因になる。首は反らしすぎないこと。

背中をの筋肉を鍛える 5回×2～3セット/日

楽にできる人は
レベルアップ

① うつ伏せになる



クッションや
枕を入れる

② 上体を上げる



首は反らし
すぎない

上体は上げすぎない

5回を1日
2～3セット

足は浮かない
ように

右ページの体操が楽にできる人は、うつ伏せになって背筋を鍛える。ベッドや布団の上でうつ伏せになり、おなかの下に大きめで柔らかいクッションや枕を入れる。おへその下辺りがちょうどよい。両手を腰の上に置いて軽く握る。ゆっくり上体を上げて10秒間保ち、元に戻す。これを5回繰り返す。胸が浮く程度でも効果があるので、無理をしないこと。

転倒予防：片脚立ち 2～3回×左右×2～3セット/日

