

2015.3発行

TEL : 027-253-5165 FAX : 027-253-8222

e-mail : kouikishien@ronenbyo.or.jp URL : http://www.ronenbyo.or.jp/

〒371-0847 群馬県前橋市大友町 3-26-8 (公財) 老年病研究所附属病院内

## スキルアップ研修開催が開催されました

『高齢者のからだ作り』 ～低栄養の見分け方と効果的な筋トレ～

講師：老年病研究所附属病院 理学療法士 松村昌俊、梅澤浩輝

平成 27 年 2 月 7 日(土) 老年病研究所附属病院にて、介護予防サポーターを対象にスキルアップ研修会が開催されました。研修会には 38 名のサポーターが参加し、高齢者のからだ作りをテーマに効果的な筋トレとそれに必要な栄養について学びました。

第一部では、“運動しているのに、筋肉がなかなか付かないと感じたことはありませんか？”という講師の問いかけを基に、運動と栄養の関係について講演がありました。まず、最近話題になってきているサルコペニア（高齢者になって筋肉が減少した状態）について学び、筋力を維持する大切さを学びました。また、ビデオを見ることや、参加者同士で下腿周径を測ることを通して、サルコペニアになっていないかを見分ける練習を行いました。

※サルコペニアの基準（3 つに当てはまる人）

- ・ 65 才以上
- ・ 普通歩行速度が 1m/秒以下  
もしくは握力が男性 25 kg、女性 20kg 未満
- ・ BMI18.5 未満  
もしくは下腿周径が 30 cm 未満

栄養と運動の関係については、十分な栄養が摂取できていない状態では、運動することで筋肉が減少する可能性があるとお話がありました。参加者は実際の食事の写真を見て、どのくらい食べることが筋肉を付けていくために必要かを学びま



写真：第一部の様子

した。さらに、筋肉が付いているかを知るために、2 週間に 1 度程度、体重を測る習慣をつけるようにとアドバイスがありました。

第二部では、効果的な筋トレのために必要な基礎知識と正しい筋トレの方法について、実技を交えた講演がありました。基礎知識では、筋肉の構造と種類、筋肉が働くためのエネルギー源、筋力が強くなる仕組みについて説明がありました。筋肉には、姿勢を保持するのに役立つ持久力に優れた赤筋と、立ち上がりや重量物の持ち上げなどに役立つ瞬発力に優れた白筋があるそうです。それぞれ鍛え方が異なり、赤筋は低負荷・高頻度でゆっくり鍛え、白筋は高負荷・低頻度ではやく鍛えるとよいそうです。筋肉の特徴によって筋トレの方法を変えることで、より効果的な筋トレになることを学びました。講義の中では、参加者同士で

筋力の評価を行う時間もあり、日々に役立つ筋力評価も行えるようになりました。実技では、「ピンシャン！元気体操」で行う運動を取り上げ、よりよい方法について説明もありました。

研修会を通して参加者からは、普段行っている

体操をより深く理解でき、今後の活動で活かしていける！との声をたくさん聞くことができました。

(文責：櫻本一平)



写真：第2部の様子

### 編集後記

暖かくなってきた今日この頃、季節の変わり目は体調を崩し易い時期です。人混みの多い所への外出の際はマスクの着用など行い、感染対策にも注意しましょう。

編集：横澤

前橋地域リハビリテーション  
広域支援センターでは、リハ  
ビリテーションに関する相談  
や専門職の派遣などを行って  
います。

お気軽にお問合せ下さい。



## 豆知識

その2 ●○編み物(リリアン)○○●

今回は、前回に引き続き、編み方を紹介します。

★前回作成した、割りばしをつけた台に毛糸を巻いていきます。

①編み初めの毛糸は台の内側に少し長めに垂らしておきます。

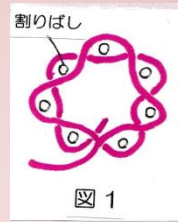
②割りばしの内側→外側と、交互に毛糸を2周かけます。

ゆったり毛糸をかけましょう。(上から見た図:図1)

③先に割りばしに巻いてあった毛糸の上に、新しい毛糸を置きます。下側の毛糸を持ち上げて割りばしをくぐらせ、割りばしの内側に入れます。これを繰り返します。(図2)

④好みの長さに編めたら、長めに毛糸の端を切り、割りばし

にかかっている毛糸に通します。割りばしから毛糸はずし、絞ってできあがりです。



マスコットやマフラーなどに仕上げてみて下さい！