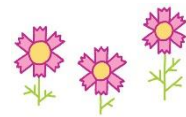


そよ風荘だより

2021年10月371号

朝夕の涼しさに虫の声が日々深まる秋を感じるようになりました。昼夜の気温差がある時期ですので、健康面には十分お気をつけ下さい。
理学療法士による「高齢者の筋力トレーニング」のお話と9月のフロアの様子をご紹介します。



ーリハビリ通信ー

こんにちは、理学療法士の下名迫です。

今回は、高齢者の筋力トレーニングについてお話しをさせていただきます。

高齢者の筋力トレーニングの効果

1. 筋力増強
2. 骨格筋量の増加
3. 体脂肪の減少
4. 生活習慣病の予防・改善
5. サルコペニア・フレイル・ロコモティブシンドロームの予防・改善
6. 生活機能の向上
7. 嚥下機能の維持・改善
8. 腰痛・膝痛の改善



高齢者でも筋力はつくのか？



高齢者でも適切な負荷の筋力トレーニングを継続することで、筋力増強の効果を得られるといわれています。一般的に筋力トレーニングの高い効果を得るためには、高強度の負荷を筋肉に与えて筋力トレーニングを行うことが有効であるとされていますが、高齢者の場合は、筋組織が若年者に比べると傷つきやすく、病気や怪我、関節の痛みなどにつながるリスクがあります。

**そのため、高齢者の筋力トレーニングでは、
個人に合った負荷強度でトレーニングを行うことが大切です。**

特に高齢者は加齢によって抗重力筋の筋力低下、筋肉量の減少がみられるため、体幹筋・膝伸筋群・臀筋群などの継続的なレジスタンス運動を行い、筋肉を強く大きくすることが有効とされます。個別の筋肉の筋力トレーニングに加えて、日常的にウォーキングを行うことや、活動的な生活を送り、鍛えた筋肉を使い続けることも重要です。

また、自分の体重を負荷とする「**自重トレーニング**」と言われる比較的負荷の小さいレジスタンス運動でも、スロートレーニングで大きな効果が期待できるとされています。

3F入所フロア

9月8日（水）5名の利用者様のお誕生日をお祝いさせて頂きました。
この日の昼食には季節の御前弁当を提供させて頂き「今日のお昼は、ごちそうやなぁ♡」と喜ばれている利用者様もおられました。
おやつには、抹茶の生どら焼きを提供させて頂き、「甘くて美味しい」と好評でした。
秋の味覚を楽しんで頂き、お元気で過ごして頂く事が職員も嬉しく思います。（前中）



4F入所フロア

9月8日（水）お誕生日会とペットボトルボーリングを行いました。
ペットボトルボーリングでは、ペットボトルが倒れず悔しそうだったり、ストライクがとれ喜ばれたり皆様とても楽しまれました。
おやつには満月のうさぎの和菓子をお召し上がり頂き「うさぎかわいいな～美味しいわ」と大変喜ばれていました（上西）



1Fデイフロア

レクリエーションでは秋の季節の塗り絵を楽しんで頂きました。
果物や草花等々、皆様色鮮やかに塗っておられました。
又、「スポーツの秋」という事でボーリングを楽しんで頂きました。
筒を操ってボールを転がしカラフルなピンを倒します。
狙いを定め上手にスペアを出す方もおられました。（五味）



介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001 奈良県吉野郡下市町阿知賀621-1
E L 0747-52-2781

