

おしえて
ドクター



北野病院 (大阪市北区)
整形外科部長
田村治郎さん(50)

筋力は20〜30歳代をピークに、年を重ねるごとに衰えていきます。自覚のない人でも、55歳以降は急激に低下し、日常生活に支障をきたす場合があります。年齢に合わせた適度な運動が必要です。

人は、脳・中枢神経から動作指令を出し、末梢神経を経て、その指令を筋肉へ伝えます。加齢によって指令が鈍くなり、筋力も落ちれば、若い時には考えられなかったような平坦な床、わずかな段差、いすからの立ち上がりでも転倒します。

転倒による骨折で、そのまま

筋力低下 体操で防ごう

ま寝たきりになる方もいますので、筋力の低下を甘くみてはいけません。運動ができないでいると、筋繊維が細くなり、ますます筋力が低下するという悪循環が起こります。

そうなると、「廃用」といって運動機能が著しく低下したり、全く使えなくなったりします。

中高年の方で、筋力の衰えを自覚したら、筋力の維持を考えましょう。腰痛や膝関節などに痛みがある方は、症状に応じたリハビリメニュー(体操)がありますので、整形外科医に相談して下さい。

筋力を維持するには、平坦なところでのウォーキングがお勧めです。痛ければ無理をせず、休憩しながらでも構いません。日本整形外科学会は、机などに手をつき、目を開けて片方の脚で立ったり、ストレッチをしたりするなど、屋内でもできる簡単な体操「口コトレ」を勧めています。

(聞き手・笠井孝之)