



筋トレについて

寒い冬もあと1カ月ほどでしょうか。この時期は外で運動することも難しい季節ですね。特に高齢者では、筋力低下や野外活動の減少により「筋力の衰え」「転倒リスクの上昇」「生活の質の低下」が課題となります。

そこで今回は、「高齢者のための筋トレ」に焦点を当て、薬剤師の立場から、薬や生活習慣との関連も交えてお届けします。



なぜ高齢者に筋トレが必要なのか？

● 筋力の減少＝生活機能の低下へ

加齢とともに、筋肉量・筋力が減少する「サルコペニア」が問題となっています。筋力が落ちると、歩行が遅くなったり、転倒・骨折のリスクが高まります。

● 筋トレで得られるメリット

- 日常動作(立つ・歩く・階段の昇降など)がしやすくなる。
- 骨への負荷軽減で骨密度低下の予防につながる。
- 血糖値や血圧など生活習慣病の改善・予防にも寄与するという報告もあります。



筋トレを始める前に抑えておきたいポイント

- 医師・薬剤師等に「運動を開始しても良い状態か」確認を。特に心疾患・呼吸器疾患・腎機能低下・骨粗しょう症のある方。
- 転倒リスクのない環境(床の滑り、段差、照明など)を整える。
- 継続性・習慣化を意識
 - 無理なく、生活リズムに合った時間帯(例:午前中・日中)に行く。
 - 週2~3回を目標に、1回あたり20~30分程度からスタート。
- 食事・栄養との連携
 - 筋トレ後のたんぱく質摂取(目安:体重 × 1.0~1.2g/日程度)を意識。
 - ビタミンD・カルシウム・マグネシウムなども骨・筋の健康には重要。

- 水分補給も忘れずに。高齢者は脱水になりやすいので、運動中・運動前後の水分摂取を心がける。



おすすめの筋トレメニュー

以下、椅子や壁などを使って、自宅でも安全にできる筋トレを紹介します。薬剤師としても「安全・簡単・継続可能」なものを選びました。

1. シーティッド・レッグエクステンション(椅子に座ったまま脚を伸ばす)
 - 椅子に浅く腰掛け、片脚ずつ膝を伸ばして足を出し、ゆっくり戻す。左右10~15回 ×2セット。
ポイント:背筋を伸ばす、膝は痛みの出ない範囲で。
2. スタンディング・カーフレイズ(立ってかかとを上げる)
 - 安定した椅子や壁に手を添え、かかとをゆっくり上げて戻す。左右10~15回 ×2セット。
ポイント:ふくらはぎの筋力強化、転倒予防に有効。
3. ヒップブリッジ(仰向けになって腰を持ち上げる)
 - ベッドまたはマットに仰向け、膝を立てて足を床につけ、腰を少し持ち上げてゆっくり戻す。10~12回 ×2セット。
ポイント:お尻・ハムストリングスの強化、座っている時間が長い方にお勧め。
4. ウォール・プッシュアップ(壁を使った腕立て)
 - 壁に向かって立ち、手を壁につけて腕を曲げ→伸ばす。8~12回 ×2セット。
ポイント:腕・肩・胸の筋力維持に。椅子やベッドなど安定した支えでも可。
5. ストレッチ&クールダウン
 - 運動後は5~10分、ふくらはぎ・太もも・腕・背中の中軽いストレッチを。筋肉が冷える前にゆっくりほぐしましょう。