

# あおば 11月

平成 30 年  
11 月号  
介護老人保健施設  
デンマークイン若葉台  
発行責任者  
広報委員会



## 『 運動の秋 』

～筋力について～



理学療法士 筆宝 大河

皆さまこんにちは。6階在宅復帰フロア担当のリハビリの筆宝と申します。突然ですが、皆さまは普段テレビやラジオ、またリハビリ職による体操は何のために行っているのか疑問に思ったことはありませんか？例えば、循環を良くするため？呼吸リズムを整えるため？代謝を良くするため？各関節の動きを良くするため？楽しむため？と理由は様々であると思います。特に私が疑問に思ったことは、その運動の回数やセット数という運動量です。なぜ10回なのか、それを行うことでどのような効果があるのか。私は体操を行う際、意識していることは様々ですが、在宅に復帰するために、主に筋力の向上を目的に行っています。そこで今回は筋力を向上させるために必要なものや、どの程度行えば筋力が向上するのか、ということをお話ししていきたいと思います。

筋力を発揮するために必要なものは、普段の食事で摂取している糖やたんぱく質、また深呼吸での酸素を必要とします。次に回数についてですが、①筋を大きくする(ムキムキな身体)、②筋持久力(マラソン選手の身体)を向上させるなど目的によって得られる効果が変わってきます。①に関しては、たった一回の運動で自分がこれ以上できないという負荷(最大筋力に対し100%の強度で行う運動)。②に関しては、約10回～20回繰り返した運動(もも上げや膝伸ばし)で自分がこれ以上できないという負荷(最大筋力に対し60%の強度で行う運動)。

普段の体操では、血圧変動や疲労感に配慮し、主に②での軽めの運動で行われていることが多い印象があります。期間として個人差はありますが、約2～4週間で筋力は向上するといわれており、今まで出来なかったことが出来るようになったことが「筋力が向上した」という一つの指標になります。

運動する際の注意点として、食後約1時間後や運動していて「ややきつい」と思われる運動で行うと、呼吸・循環・代謝にも丁度いい運動量といわれていますので、ご自身の体調に合わせて行っていただくと良いかと思います。

今回は体操のことを中心に筋力についてお話しさせていただきました。他にも身体のことでは分からないことがありましたらいつでも声をかけていただけたらと思います。



竹分館の広場



当法人研精会で今年度5月より食支援推進プロジェクトが発足し現在まで活動を行っております。デンマーク若葉台もプロジェクト発足に伴い、食支援委員会を作り高齢者の方々が口から食べる喜びを実感でき、おいしいものを安全・安心して食べられるように包括的に食の支援をして行けるよう委員会で話し合いを行っております。今後は、あおばのページをお借りして皆様に色々な情報を届けて行きたいと考えております。

12月より連載していきますので宜しくお願い致します。



ボランティアによるマンドリン演奏会が  
10月27日(土)に開催されました



運動会は6階利用者皆さんが  
元気に参加されています



### 11月の行事

1日(木) ~ 9日(土) 作品展

13日(火) 誕生会

