

年代別～おすすめの運動～

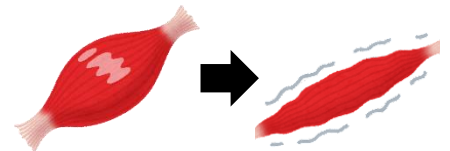
2023年 Vol.172

いつまでも若々しく健やかに暮らしたいと、誰もが願うことです。しかし、年齢を重ねるにつれて、体力の衰えを感じている方も多いのではないのでしょうか。今回は、年齢を重ねるにつれて変化していく、筋肉・関節・骨についてや、予防におすすめな運動を年代別にご紹介します。

◆加齢による、筋肉・関節軟骨・骨の変化について

筋肉量・筋力の変化について

成人における筋肉の重量は、体重のおよそ40%とされています。もちろん個人差はありますが、20歳の頃の筋肉量を基準に考えると、70歳くらいでは男女ともに30%の筋肉量が低下します。そして、脚力は60歳で男性が48%、女性が56%低下するとされています。若いうちから運動をしたり、日常生活ではエレベーターやエスカレーターではなく階段を使うなどとし、脚力を鍛えましょう。



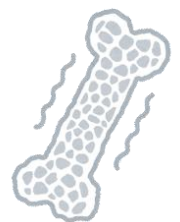
関節軟骨の変化について

加齢により、膝関節、股関節、肘関節や手指などの関節軟骨が徐々にすり減ることで、関節の形や動きが変化する「変形性関節症」を起しやすくなります。20歳代から始まり、60歳代以上になると、80%が関節軟骨の変性や変形が認められるといわれています。また、加齢により柔軟性の低下もみられ、特に体を前屈する（体幹屈曲）、体をひねる（体幹回旋）などの動きが低下します。関節軟骨を守るためには、筋力をつけることと、ストレッチをおこない柔軟性を維持しましょう。



骨の変化について



骨量は10歳代後半から20歳代に最大となり、そこから40歳代くらいまでは維持できていますが、40歳代後半から50歳代くらいの間に減少し始めます。特に女性の場合、閉経の時期を境目として骨量の減少が著しくなります。閉経を迎えると、骨の形成を促進する働きがある“エストロゲン”の分泌量が急激に減るため、骨量の減少を招きます。この変化は、女性のみならず40歳代以降の男性にも見られ、骨量の減少から骨粗鬆症を起しやすくなります。骨粗鬆症予防するには、骨に刺激を加えるような運動をおこないましょう。






◆年代別お勧めエクササイズ

ストレッチは 10 秒 2 セット、筋トレは 10 回 2 セット行いましょう！





全世代におすすめエクササイズ

背中・脚うらストレッチ 体幹前屈・膝・足首・股関節の柔軟性アップ	腰ひねりストレッチ 体幹回旋の柔軟性アップ
 <p>片側の脚を前に出し、膝を伸ばした状態でつま先をあげ、身体を前屈する。</p>	 <p>両肩を床にしっかりつけたまま、腕の付けのあたりから、腰を捻る。</p>

20 歳代～40 歳代おすすめエクササイズ

ジョギング 脚力強化・骨粗鬆症予防	ジャンプスクワット 全身の筋力強化・骨粗鬆症予防	プランク 腹筋・背筋筋力強化
 <p>ダイエット目的の場合は 20 分以上行う。 頻度は、週 2～4 回</p>	 <ol style="list-style-type: none"> ① 足を腰幅より少し広く開き、お尻を後方に引きながら、太ももが床と平行になるまでしゃがみこむ。 ② 両足でジャンプし、着地する。 	 <p>うつ伏せになり、両肘を曲げて床につける。手はこぶしを軽く握り前方へつき、つま先だけを床につけ、腰を浮かせる。 頭から足先まで一直線になるように腰を浮かせて、10 秒間キープする</p>

50 歳代～おすすめエクササイズ

ウォーキング 脚力強化・骨粗鬆症予防	かかと上げ下ろし 骨粗鬆症予防	スクワット 脚の筋力強化	四つ這いバランス 腹筋・背筋強化
 <p>高血圧改善には、1 回 30 分以上を毎日行う。</p>	 <p>脚を揃えて立ち、かかとを上げつま先立ちになる。力を抜き、かかとをストンと落とし、骨に刺激を加える。</p>	 <p>足を腰幅より少し広く開き、お尻を後方に引きながら、太ももが床と平行になるまでしゃがむ。</p>	 <p>四つ這い位をとり、左手と右脚を上げた状態で 10 秒間キープする。 頭から足先まで一直線になるように意識する。反対側も行おう。</p>