

高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング

🌸 トレーニングの目的

歩く、立つ、座る、またぐ、昇る、降りる、高いところの物を取る、落とした物を拾うといった生活動作に役立つように、仲間と一緒に楽しめるように、さまざまな工夫を加えてつくったトレーニングです。

生活動作に必要な筋力や体の動きを身につけること・保つことが、このトレーニングの主目的です。同時に、住み慣れた地域で、仲間と一緒にこのトレーニングを楽しむことも大切です。一人で黙々とトレーニングを励むのではなく、仲間とトレーニングを楽しんでください。そして、この活動を通して地域づくりを進めてください。

🌸 トレーニングの進め方

トレーニングは初級コース、中級コース、上級コースの計10種類の運動で構成されています。最初は初級コースからはじめ、3~4ヶ月後には中級コースへ進みます。中級コースを3~4ヶ月続けたら上級コースへと進みます。およそ1年かけて上級コースをマスターした後は、上級コースの内容を継続します。

🌸 トレーニングのポイント

○初級、中級、上級の各コースとも、下記の「トレーニングの量・強さ・頻度」を目安に、自分にあわせて調整してください。

○お手本通りのトレーニング動作は最初の頃は意外に難しいものです。1年くらいかけてだんだん上達していくつもりで取り組んでください。

🌸 トレーニングの量の目安:8回の繰り返しを1単位として、2~3単位

初級コースの場合は、トレーニング1を8回行い、次にトレーニング2も8回と、トレーニング4までを8回ずつ行くと1単位になります。初級コースは3単位で、各単位の間には2~3分間休憩をとります(1単位~休憩~1単位~休憩~1単位)。中級コースと上級コースは2単位(1単位~休憩~1単位)の運動量が目安です。

🌸 トレーニングの強さの目安

楽しんで筋力はずきません。筋力を強くするためには重錘バンド(オモリ)の使用が効果的です。8回の運動を繰り返したときに「ややきつい」から「きつい」と感じるくらいの重錘バンド(オモリ)を用いてください。鍛えたい部分に適した重錘バンド(オモリ)をつかうようにします。トレーニングによって適切な重さは異なりますので、こまめに適切な重さを選んで下さい。例えば、膝では伸ばす筋力に比べて曲げる筋力は弱くなりますので、伸ばすトレーニング1では1kgを、曲げるトレーニング5では0.5kgを使うといった工夫をしてください。

重錘バンド(オモリ)はトレーニングに十分慣れてから使いはじめます。初級コースの最初の2~3週間あるいは中級、上級への進級時には運動に慣れるまで重錘バンド(オモリ)を使わないで下さい。

🌸 トレーニングの頻度の目安

年をとると、筋肉が疲れを取り除いて回復するのに意外に時間がかかります。このトレーニングの頻度は週3回を限度としてください。2日間続けてトレーニングしてはいけません。今の体力を維持したいという方は週に一度くらい、今よりも強くなりたい、もっとここを鍛えたいという方は週3回を限度にして、一日おきくらいの頻度にしてください。