

「令和2年度 函館市医療・介護連携多職種研修会」

介護関係者向け研修会（動画公開）【質問と回答】

テーマ：高齢者の身体的特徴（フレイル）と主治医に伝わりやすい報告の仕方

講師：恩村内科医院 院長 恩村 宏樹 先生

質問と回答

質問：レジスタンストレーニングという言葉を知りました。調べたところ、負荷運動とのことでしたが、解釈は正しいでしょうか。よろしければ具体的な運動内容を教えていただくと、今後サロン等で実施するうえで参考にさせていただきます。

回答：筋に負荷をかけたトレーニングのことをレジスタンス（抵抗）運動といいます。筋力トレーニング＝レジスタンス運動と考えてもよいと思います。レジスタンス運動は、自分の体重やチューブ・ダンベル・バーベルなど器具を使った負荷のかけ方があります。レジスタンス運動は、力を入れるため息が止まりやすくなります。息を止めてしまうと血圧が上がりやすくなる為、運動中の呼吸を意識するようにしてください。高齢者の方々の体調（腰や膝の痛みがないか、食事はきちんと摂れている等）を見ながら、無理なく運動をすすめてください。

*函館市で制作した『函館いか踊り体操』『はこだて賛歌 de 若返り体操』もございますので、ぜひ参考にしてみてください。

●器具と使用しない運動の一部として、

・大腿四頭筋や大臀筋を鍛えるスクワット運動

→スクワットは全身の筋力を強化することができます。



・背面筋の運動

(仰向けになり、膝を直角に曲げた姿勢から、息を吐きながら腰を持ち上げる運動)

→背面の筋力は低下しやすく、猫背や肩こり、腰痛など様々な障害を引き起こします。



・腕立て伏せ

→上腕三頭筋と体幹を鍛えることができます。

