

家でもできる運動で 筋力をつけましょう

新型コロナウイルスの感染拡大では、肺炎を発症した場合、特に高齢者が死に至る率が多いと指摘されています。高齢者が感染防止のため外出を控えると体力の衰えが進むことが心配されます。

そこで、健康関連の普及・啓発団体は、「在宅でもできる運動がある。筋力を増やし、転倒などを防いでほしい」と訴えています。

高齢者社会白書によると運動習慣のある高齢者の割合は、女性の方が低い結果がでています。



健康・体力づくり事業財団のホームページの動画から

財団は高齢者の脚の筋力向上を重視し、自宅でできる運動をホームページで紹介しています。椅子に座ったまま、つま先を上げたり、膝を伸ばしたりする筋力アップの方法を動画で解説しています。

また、公益財団法人「体力づくり指導協会」(江東区)も高齢者の自宅における運動を推奨しています。発行する本では、膝や腰を回したり、肩の上げ下げを繰り返したりする動作を紹介し、「高齢になると体がしっかり動くまで時間がかかる。習慣的に運動を行い、けがの予防につなげてほしい」としています。

記事は、「しんぶん赤旗」日刊紙3月24日号15面に掲載されていた内容を参考にして紹介しました。

公益財団法人「健康・体力づくり事業財団」(港区)は、歩行や椅子からの立ち上がりで必要な太ももの筋肉は、50歳以降、年1%ずつ衰えていると説明しています。

「特に高齢者は運動しないと筋力が急激に落ちる。十分な筋力がないまま転倒すると寝たきりになってしまう恐れもある」と警鐘を鳴らします。

くらし何でも相談

お困りごとは、一人だけで、あるいは家族だけで悩まずに、何でもお気軽にご相談ください。

各分野の専門家、労働組合、弁護士等と連携して問題解決に向けてサポートいたします。

ご連絡お待ちしております。