

医療法人社団 恵誠会 大西病院 広報誌

# 地域に笑顔を いつも心に ほほえみ

vol. 17

秋号 2019. 10

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください



特集

からだのしくみシリーズ⑰

## 筋力低下について

通所リハビリテーション 秋のお知らせ ～活動紹介・作品展～

特集

# 筋力低下について

## ～加齢による筋肉の減少～



先生よ、日本は長寿の国で有名ならしいのう。ほんでな、ニュースでまた『平均寿命』が延びたよーたてえ。

素晴らしいことですね。しかし、寿命が延びることは喜ばしいことですが『平均寿命』より『健康寿命』を延ばすことが大切なんですよ。



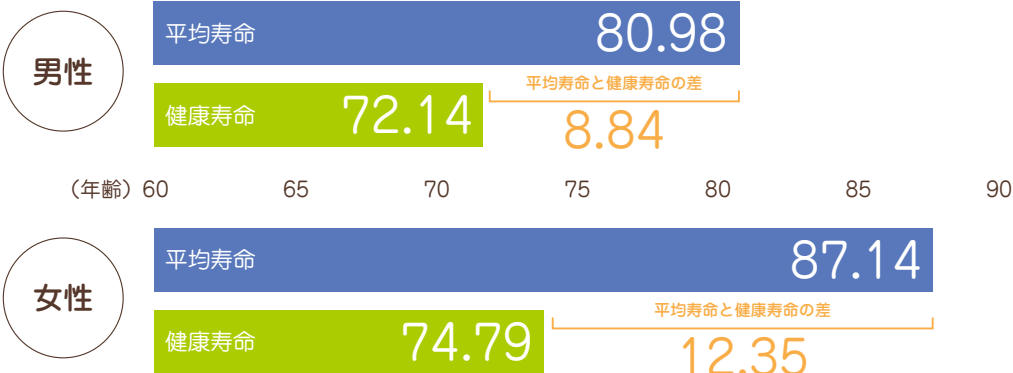
んっ？『健康寿命』ってなんじゃ？

『健康寿命』とは、生涯自立している状態であること、つまり病気または怪我などで介護が必要になってしまう期間を含まない寿命のことです。



### 平均寿命と健康寿命の差

平均寿命と健康寿命の差（平成28年） ■ 平均寿命 ■ 健康寿命（日常生活に制限のない期間）



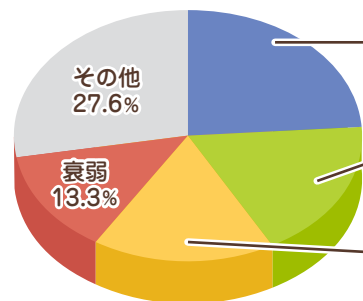
要するに元気で長生きすることが大事ゆうことじゃの。





正解です。その『健康寿命』を縮めてしまう原因として、転倒や骨折などの運動器疾患によるものが一番多く報告されています。

### 要支援・要介護になった原因



第1位

### 運動器疾患

(転倒・骨折、関節・脊椎の病気など)

24.6%

- 転倒 骨折 12.1%
- 関節疾患 10.2%
- 脊髄損傷 2.3%

第2位

認知症 18.0%

第3位

脳血管疾患 (脳卒中など)

16.6%

厚生労働省、平成28年国民生活基礎調査より

### 加齢に伴う筋肉量の変化について

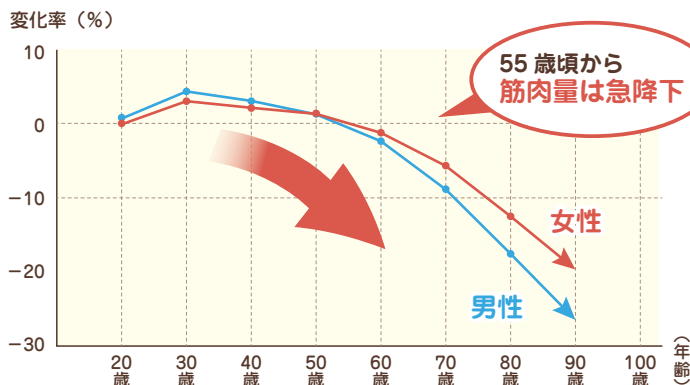


運動器による割合が高い原因として一番に『筋力低下』が考えられます。

そういえば最近ようつまずくし、筋肉が落ちたんか足が細うなってしまうわ…。



### 筋肉量の20歳からの変化率



55歳頃から  
筋肉量は急降下

女性

男性

(年齢)



また、このグラフを見てください。55歳頃から急に筋力低下が進んでいるのが分かりますね。

ありゃホンマじゃ、怖いわ…。



## 抗重力筋について



こういった、姿勢が前かがみになっている高齢者をお見かけしたことはないですか？



こりゃ、ワシじゃがな…。

なんでこんな姿勢になってしまうんじゃ、先生？



これは筋力の低下による現象なのです。つまり『抗重力筋』が弱くなるということですね。



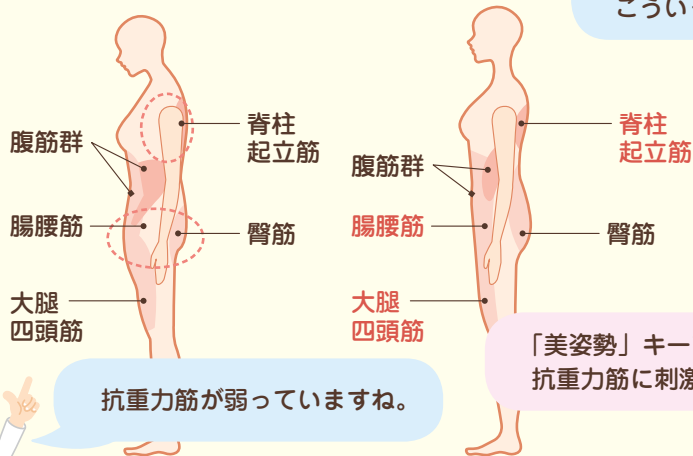
『抗重力筋』？なんじゃそりゃ、聞いたこともないわ？

ですよ…。ではここから、なぜ高齢者特有の前傾姿勢になってしまうのかを説明していきますね。



## 加齢によって特に落ちやすい筋力

### 加齢によって特に落ちやすい筋力



良い姿勢を保つには勿論、筋肉が必要です。この図を見て頂ければ分かりますが、左に示した筋肉つまり『抗重力筋』が弱るとこういった姿勢になります。



加齢に伴い重力に逆らって体を支えたり、姿勢を維持する筋肉が衰えやすいということです。悲しい現実ですよ…。

「美姿勢」キープで抗重力筋に刺激。

抗重力筋が弱っていますね。

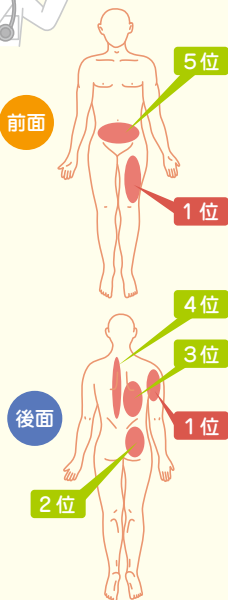




## 加齢で衰えやすい筋肉ワースト順位



ではここで、どの筋肉から速く衰えていくのかを発表しますね。



### 1位 大腿四頭筋・上腕三頭筋

ふとももの前部分である『大腿四頭筋』は大きな筋肉なので基礎代謝が危ぶまれます。二の腕の後ろにある『上腕三頭筋』は『振袖肉』と例えられることもある筋肉です。

### 2位 大臀筋

ハリがあるお尻が失われる原因がこの筋肉の筋力低下です。女性にとっては気になる部分ですよ…。

### 3位 広背筋

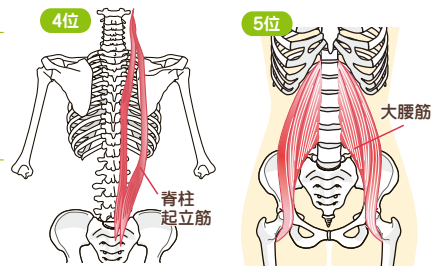
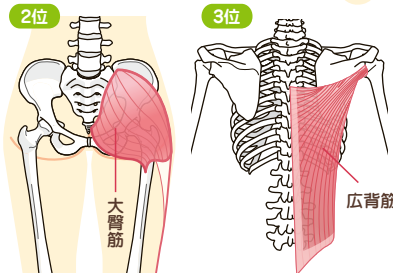
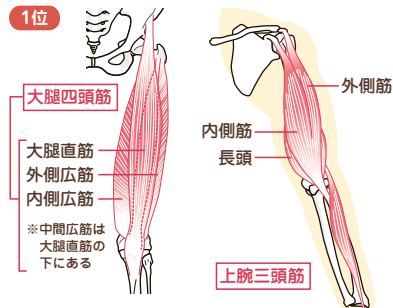
寂しい背中 of 演出となってしまう筋肉です。お父さんの背中が寂しくなるのは避けたいですよ…。

### 4位 脊柱起立筋

背筋をまっすぐに支えてくれる筋肉です。腰痛予防にも鍛えておきたい筋肉ですね。

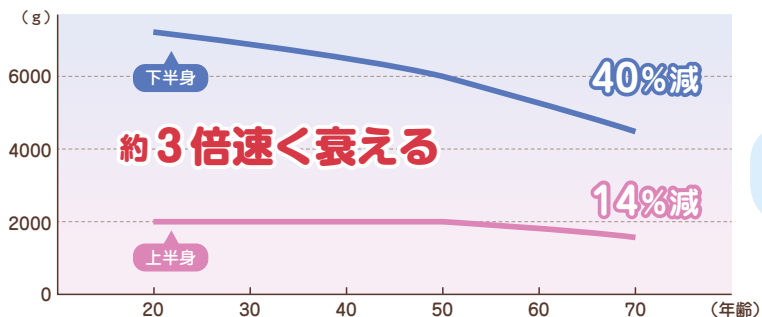
### 5位 大腰筋

骨盤を安定させる筋肉。体の中心となる要の筋肉なので体の安定力が失われます。



なるほど…。じゃあ、この順番で筋肉を鍛えるべきということじゃな?!

### 筋肉量の加齢変化



正解!



しかも、下半身の筋肉は上半身に比べて約3倍も速く衰えますので注意が必要です。



## 筋肉痛のしくみについて



さて、突然ですが筋肉痛になったことがありますか？

当たり前じゃがな。それがどしたん？

その筋肉痛が筋肉を大きくするために大切なのです！

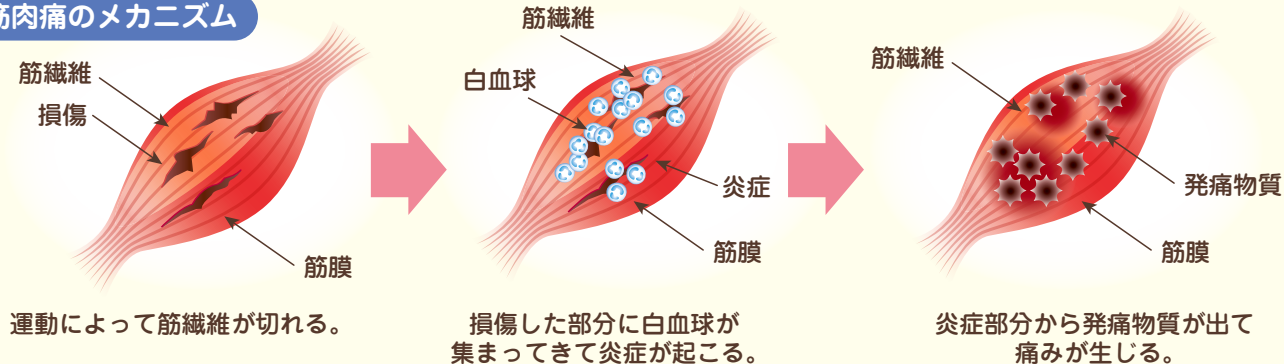
ん？なんのこっちゃ？



ですよね…。ではまず筋肉痛になるメカニズムから説明していきますね。



### 筋肉痛のメカニズム



この図のように、今ある筋力の許容範囲を超えた運動をすると、筋肉の繊維が傷つきます。

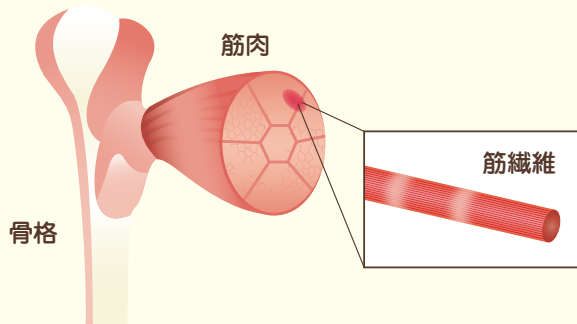
そして、体はこの傷を治そうと働きます。その際に痛みが出るわけです。



なるほど、筋肉痛のしくみは分かったけど、これだけじゃ筋肉を大きくするどころかただ痛い思いをするだけじゃがな。

## 筋肉肥大のサイクルについて

ここからが本題です。この傷ついた筋肉を治す過程で、前よりも丈夫な筋肉へと作り変えられるのです。



- 1 トレーニング前の筋繊維
- 2 ダメージにより、微細な断裂が起こる
- 3 傷ついた部分が修復され、より太く・強くなる



なるほど、ほんで前よりも筋肉が太く・強くなるわけじゃの。

正解！そういうことです。



ただし、筋トレをするだけでは筋肉は大きくなりません。



超回復の効果が続いている間に適切なトレーニングを行うことでさらに体力が向上する



傷を負ってしまった筋肉の回復を助けるためには栄養と休息が必要になります。



その筋肉が大きくなる仕組みを分かっているならば、効率良く鍛えることができますよね。ちなみに、筋肉が大きくなる過程のことを「超回復」といいます。



## あなたの体幹年齢をチェックしてみよう



体幹の強さを測る指標として、  
バランス能力をチェックするための  
『閉眼片足立ちテスト』があります。



- ・70秒以上 … 体幹年齢20代
- ・55～69秒 … 体幹年齢30代
- ・40～54秒 … 体幹年齢40代
- ・20～39秒 … 体幹年齢50代
- ・10～19秒 … 体幹年齢60代
- ・5～9秒 … 体幹年齢70代
- ・4秒未満 … 体幹年齢80代



まずは姿勢を整えることから始めましょう。正しい姿勢を意識することで、  
抗重力筋が鍛えられ転倒の予防にもつながります。

これは目を閉じた状態で片足を上げ、何秒間  
その姿勢を保持できるかを計測します。



わしゃ70代じゃけど5秒もたんわ…。



あくまでも参考程度ではありますが、やはり  
実年齢よりも短い時間しか保持できなかった  
場合は、体幹を支える筋力や筋肉量が低下し、  
バランス能力が落ちていると考えられます。



あごを  
引いて

お腹を  
しめて

膝を  
伸ばして



背筋を  
伸ばして

お尻を  
しめて



キープして  
歩行

身体要因  
の改善

腹筋群  
大腿四頭筋  
前脛骨筋



脊柱起立筋  
中臀筋  
大臀筋  
ハムストリングス  
下腿三頭筋

●正しい姿勢を意識することで、抗重力筋は鍛えられ、  
結果的に転倒を予防する

●トレーニングの際は、これらの筋肉を意識しながら  
取り組む

さらにこの姿勢をキープし歩行することで、その他の筋肉も鍛えることができます。



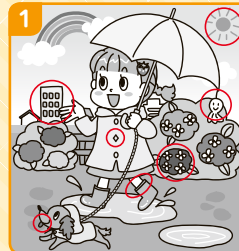


# まちがいさがし

..... 問題①は7か所、問題②は10か所の間違いがあります。 .....



答え



問題2 出典：『介護の宝箱』介護施設・高齢者向けの素材サイト (<http://takarabako.bz>) より

# 通所リハビリテーション 秋のお知らせ

あじさいの挿し木や  
植え替えをしています。



浴衣を着ました。



お菓子の詰め放題



焼きそばと  
ノンアルコール  
で乾杯!!



みんなの  
作品展



クマの飾り作り  
垣内 剛さん



キノコの柄を自分で  
選びました。



俳句  
松原 町子さん



亡くなった同級生を  
想って書きました。



壁画  
相賀 正照さん



表紙にある壁画の  
男達を作りました。

案内

大西病院 通所リハビリテーションは、ご自宅までお迎えに行き、リハビリテーションやレクリエーションを通じて、身体機能の回復や閉じこもりの防止を図ることを目的としている日帰りのリハビリサービスです。ご相談・ご質問等がございましたら当院までお問い合わせください。(問合せ：☎0863-33-9333)



# Topics & Information

Topic.1

玉野まつり  
『大西病院有志連』参加

8/3



Topic.2

大正琴演奏会

9/18



## あとがき

2020年東京オリンピックまであと10ヶ月となりました。

ご存知の通り前回は1964年に開催されており、数々の記録と同時にスポーツという分野を身近にしてくれました。

この東京オリンピックをきっかけに現在はスポーツを生活の一部として楽しみ、必要に応じて体力づくりや健康増進に役立てています。

何事にも出会いがあるように、その『きっかけ』を大切に様々なことに挑戦していきたいですね。

(広報企画室 江木 堅二)

## 外来担当医表

診察室		1 診	3 診
月	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後		
火	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後		
水	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後		
木	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後	豊岡 伸一	
金	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後		
土	午前	大西 敦之 ※1	大西 正高 ※2
		井上 淳	

※ 上記は予定であり、急遽変更となる場合がございます。

事前にお電話にてご確認ください。

※ 平成30年7月より在宅診療担当(常勤) 山根正隆医師が着任しています。

※ **木曜日午後豊岡医師休診**のときは **大西正高医師**が代診します。

※ 1・2 土曜日は大西敦之医師・大西正高医師のどちらかの診療になります。

※ 上記以外は岡山大学病院より、内科・外科の医師が診療を行っています。

※ 撮影したCT画像は、岡山画像診断センターの医師が読影を行い迅速な診断が行えます。

2019年4月より毎週土曜日整形外科井上淳医師が診療します。

## 外来診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前(9:00~12:00)	○	○	○	○	○	○
午後(16:00~18:00)	○	○	○	○	○	—

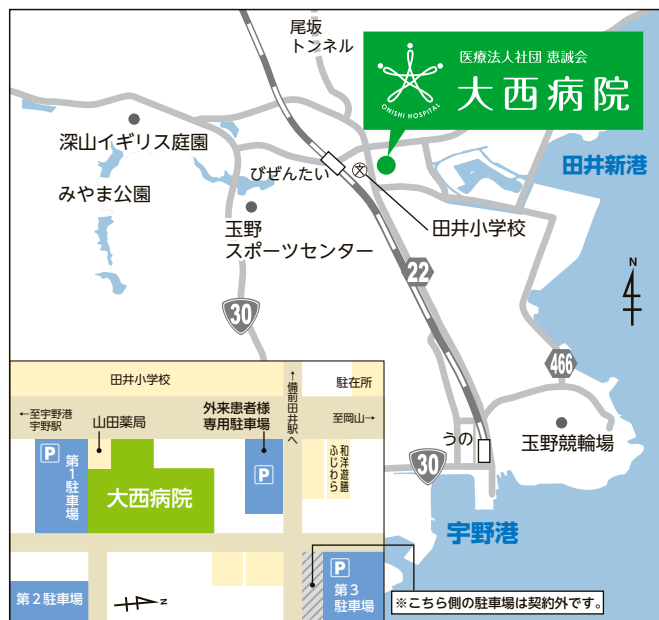
### ■ 休診日/日曜、祝日、土曜午後

(但し、急患の方はこの限りではありません。)

※ 時間外・夜間及び休日等は、当直医及びその時の担当医によって診療が可能かどうかの判断がされます。

事前にお電話にて診療が可能かどうかお尋ねください。

## 当院へのアクセス



### 電車をご利用の場合

JR宇野みなと線、『備前田井駅』下車徒歩約5分。



### バスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井』にて下車、徒歩約3分。

### シーバスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井郵便局前』下車、徒歩約3分。

※ 詳細は下記をご覧ください(玉野市内のみの運行です)

<http://www.city.tamano.lg.jp/docs/2014031400041/>



### お車でお越しの場合

国道30号線経由で、岡山市南部からは約20分~30分、

岡山市街地からは、約40分~50分。

倉敷・水島方面からは、県道22号倉敷玉野線より、

国道30号線経由で、約20分~30分。



医療法人社団 恵誠会

# 大西病院

〒706-0001 岡山県玉野市田井三丁目8-11

TEL. 0863-33-9333 FAX. 0863-31-0229

- 大西病院通所リハビリテーション TEL.0863-33-9333 FAX.0863-31-0229
- 大西病院 居宅介護支援事業所
- 訪問看護ステーションほほえみ TEL.0863-33-9335 FAX.0863-33-9313
- ヘルパーステーションほほえみ

<http://www.onishihp.or.jp>

大西病院

検索

<https://www.facebook.com/onishihp>