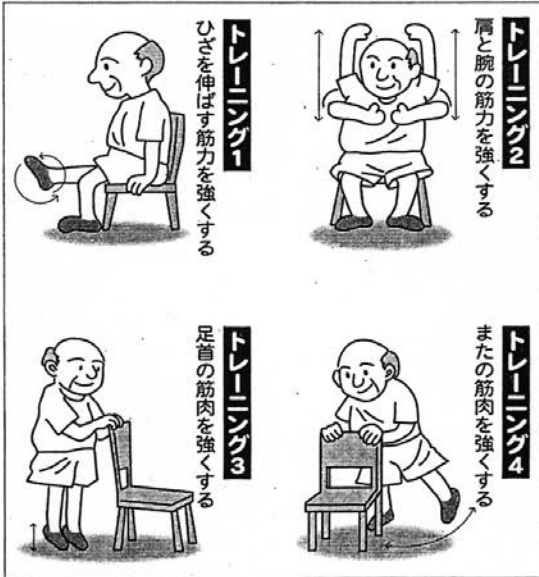


Simple Slow Safety Life

会話楽しみながら手軽に

鬼石モデル筋力トレーニング

(初級の4動作)



トレーニング1
ひざを伸ばす筋力を強くする

トレーニング2
肩と腕の筋力を強くする

トレーニング3
足首の筋肉を強くする

トレーニング4
またの筋肉を強くする

初級の基本動作は①いすに座り、右足の太ももを水平まで上げる。可能なら足首を前後に動かす。左足も行う②座った状態で両手を胸の前からまっすぐ上に振り上げる③いすの背もたれに手を添えて立ち、両足のかかとの上げ下ろし④立った状態から右足を体の横に

上げる。左足と交互に続ける。
1つの動作は、ゆっくり5、6秒かけて、8回繰り返すのが基本。8回を1単位として30分から1時間をかけて3単位繰り返し返す。この運動を、1週間にかかとの上げ下ろし④立った状態から右足を体の横に

他市町村にも広がり

お年寄りの筋力維持、お年寄りの転倒防止を目的とした「筋力トレーニング教室」が、他市町村にも広がりを見せている。必要なのは約1kgの重りという手軽さという手軽さが受けており、事業を運営している同大医学部保健学科の山口晴保教授は「教室で会話を楽しみながら実施することで認知症（痴呆）防止にもつながる」と話している。

群馬大学が地域貢献事業の一環として鬼石町で進めている、お年寄りの転倒防止を目的とした「筋力トレーニング教室」が、他市町村にも広がりを見せている。必要なのは約1kgの重りという手軽さという手軽さが受けており、事業を運営している同大医学部保健学科の山口晴保教授は「教室で会話を楽しみながら実施することで認知症（痴呆）防止にもつながる」と話している。

お年寄りの転倒防止

群馬大が地域貢献で教室

たり、生活に支障が出るケースが多いことから、特に歩行に重要な太ももの筋力強化に重点を置いた。山口教授によれば、20歳代から70歳代までに、この筋力はほぼ半減し、体重あたりの筋力の数値は平均で1・3まで低下するという。この数値が1・2を下回ると階段の上り下りに支障が出るという。実施するプログラムは10の動作からなり、初級

は4つの基本動作を3セット繰り返す。中級は4つの動作が加わり、上級になるとさらに2つ増える。足首や手首につける重りの目安は「ちよっとさびしい」と感じる重さ。動作によって徐々に増減させることで効果が上がる。鬼石町では小グループによる週に1回の「地区同筋トレ」の2本柱。さらに自宅でも週2回の自主

生活のページ

ヘルシー

トレーニングを勧められている。「地区筋トレ」は10〜20人程度の小グループで実施するもので、初級、中級を終った上級コース、指導者コースの修了者による自主運営が基本。「合同筋トレ」には群馬大学の理学療法士が参加し、体力測定に基づく指導が行われる。「各コースの修了式」は町長が出席して修了証を手渡すのが慣例。そんな小さな工夫も参加意識を高めている（町総合保健福祉センター）。身近な地区老人クラブが教室の運営を自主的に担うことで「フレイル」の回復や活性化につながることも期待している。

合同筋トレを指導している浅川康吉助手は「身体機能を高めるだけでなく、うつ傾向の軽減や外出頻度の増加といった効果も得られる」と相乗効果を指摘している。2001年から教室を始めた同町では03年度には延べ9718人が参加。実績は「鬼石モデル」として新町、榛名町、上野村に拡大。新年度からは玉村町、沼田市なども導入する予定になっている。