



# 訪看新聞 4月号



発行：グレース訪問看護ステーション横浜

4月になると、心地よい春風が感じられるようになりますね。暖くなり、身体を動かし易くなる季節だからこそ、運動を始めてみてはいかがでしょうか？「訪看新聞2月号」で、身体が弱くなっている状態である「フレイル」を取り上げましたが、そのフレイルの予防などに有効とされているレジスタンス運動[1]を紹介します。

## レジスタンス運動とは

筋力は、一定の負荷がかかることで現状の筋力を維持し、さらに向上させることができます。筋肉に負荷を与えたトレーニング方法は、レジスタンス（抵抗）運動と呼ばれています。レジスタンス運動は、自分の体重、重り（ダンベルなど）を負荷として利用することが一般的とされています。

## レジスタンス運動の目的と効果について

レジスタンス運動は主に、筋力向上を目的に行われますが、さらに負荷量、頻度、回数の調整で、筋力の向上だけでなく、筋持久力および筋を瞬間的に出力させる能力の向上に効果的とされています。またレジスタンス運動の有益性は、実際の日常生活における動作負担の軽減に繋がることが知られています。日常生活では、荷物を持つことや階段および段差の昇降など、実際の体重以上の負荷が身体に掛かる場面が多くあります。したがって、ウォーキングなどのシンプルな運動のみでなく、レジスタンス運動を取り入れることで、余裕を持った日常生活（動作）を行える身体作りに役立ちます。さらにレジスタンス運動は、転倒の予防にも効果的とされています。

## レジスタンス運動の対象になる方、および実施におけるコツと注意点について

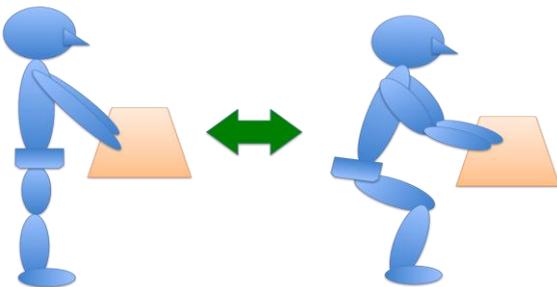
レジスタンス運動の対象になる方は、負荷は軽くても、実際の運動動作を安全に無理なく行える方となります。またコツとしては、背筋を伸ばした良いフォームで、ゆっくりと10回位繰り返し行える負荷量とします。

注意点として、運動中は、意識的に呼吸を続けるようにして下さい。呼吸を止めていると、血圧が変動する恐れがあります。また運動の実施に不安がある方は、事前に医療関連機関などに確認することをお勧めします。

## 基本的な下肢のレジスタンス運動

### ① スクワット

両足部を肩幅位に広げて立ちます。その状態からおしりをゆっくりと下ろし、その後、立っていきます（下図は、机を用いたスクワットとなります）。



### ② フロントランジ

立った状態で、片脚を前方に踏み込み、ゆっくりと体重を掛けます。その後、元に戻ります（左右下肢に対して行います）。

