

いくつになっても元気に社会活動—— サクセスフル・エイジング

筋トレで介護予防



とりごえ・しゅんたろう 1940年生まれ。元毎日新聞記者。退社後はニュースキャスターとして活躍。2005年に直腸がん、07年に肺転移、09年に肝転移の手術を受けるも「ニュースの職人」として精力的に活動している。

ジャーナリスト

鳥越俊太郎さん

いくつになっても元気に社会活動を行う「サクセスフル・エイジング」が求められている。基本にあるのは「健康」だ。早くから高齢者の筋力向上トレーニングの必要性を提唱した東京都健康長寿医療センターの大淵修一・高齢者健康増進事業支援室研究副部長と、ジャーナリストの鳥越俊太郎さんが、トレーニングの効用などについて語り合った。

サクセスフル対談⑥

東京都健康長寿医療センター研究副部長

大淵修一さん



おおぶち・しゅういち 1964年生まれ。地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター高齢者健康増進事業支援室研究副部長。理学療法士、医学博士。「健康寿命の延ばし方」など著書多数。

足腰強化で健康寿命キープ / 認知機能低下防止も期待



サクセスフルエイジング

知能も出てきました。今は僕が分かるかどうかです。きっかけは転倒です。ちょっとした段差で転んじやう。それを見てると、人間が老いるのは下半身からだな、と痛感し、ジムに行き始めたんです。

大淵さん 私たちの研究でも、一番老化を示すのは歩く速度です。歩く速度から、この人は来年には要介護になるな、と分かります。場合によっては数年先まで予測できる。一緒に歩いていて、人より遅れちゃう人は、リスクが高いんです。そこで僕がやったのは、歩く速度が落ちかけた人の筋力向上トレーニングです。当時は批判もありましたが、実際にやると安全で、歩く速度が改善される。これなら大丈夫だ、ということでも介護予防が認められました。

鳥越さん トレーニングは、何歳から始めるのといんですか。大淵さん 予防的に考えれば、75歳、後期高齢期に入ったらぜひ考えてほしいと思います。それまでは生活習慣病というのが一番大きいリスクです。年を取るといことは、そのリスクを乗り越えてきたともいえる。今度は足腰の問題です。健康寿命を延ばすには、足腰をきちんとしなくてはならない。65歳以上の人に3カ月間、筋トレをしてもらい、その効果と年齢との関係を調べると、年齢は無関係です。参加してもらった96歳の方にも効果がありました。

鳥越さん 男女差がありますか。大淵さん 女性の方が弱りやすいですね。閉経で女性ホルモンの分泌

筋力向上トレーニングに使われるマシンとはどのようなものなのか。介護予防筋力トレーニングマシンのメーカー、システム・インスツルメンツ社(本社・東京都八王子市)を取材した。

最新マシン 負荷設定、記録保存も自動で

同社がリハビリ型デイサービス施設用に開発した「リハトレーナー」。足の筋肉を強化する「レッグプレス」、腰まわりの筋肉強化を目的とする「ヒップアップダクション」、背筋などを強化する「ローイング」、大腿四頭筋強化の「レッグエクステンション」という4種のマシンをコンピューターで結んでいる。利用者の運動能力にあった負荷を自動的に設定するだけでなく、運動記録を自動的に保存することができる。これにより、利用者は自分の身体能力にあったトレーニングができるだけでなく、介護スタッフにとっても、マシンの重り交換作業や記録作成などの仕事が大幅に軽減される。施設経営者にとっては、最小限のスタッフで運営が可能になるなどのメリットがあるという。

システム・インスツルメンツ社の菅澤清孝会長は「各施設から得られる運動記録を集積することによって介護予防のデータベースを作ることができます。よりきめ細かい介護サービスを提供する基盤ができます」と話している。

が減ると骨がスカスカになります。筋肉もやっぱり似た組織なので、同時に弱ります。しかも、女性はもともと筋力が少ないので、弱り方は顕著です。

鳥越さん じゃあ女性は70歳とか80歳からは遅いですね。

大淵さん 閉経するころから始まらないといけません。

鳥越さん ジムなどで若い人と同じようなトレーニングをしてもいいのですか。

大淵さん トレーニングの基本原則は一緒。過負荷の原則と言って、刺激を与えるのですが、その過負荷になる最初のレベルが若い人と高齢者では違う。大事な自分のレベルから始めることです。マシンを乗に動かせるようになったら、重りを増やしていく。階段状に体を作っていくのです。

鳥越さん 歩くのはどうですか。大淵さん ただ歩けばいい、というものでもありません。着替えて、ウォーキングとして歩く。だからだと歩いていると、膝は使わない。手を振って、ふくらはぎに力を入れないとだめですね。

鳥越さん 家の中でできることはありますか。大淵さん スロートレーニングがいいですね。普段やる動作を少しだけゆっくりやると、トレーニングに

変わるんです。階段をゆっくり上がると、ふくらはぎに力がかかります。下りる時も力がかかります。

鳥越さん 人間は一定の年齢になると、頭は認知症になる。肉体は歩くのが難しくなってくる。多くの人が、なんとなく「そんなもんだ」と思っているわけですが、それをトレーニングで、変えることができますか。

大淵さん トレーニングなどで、今はかなりのところまで健康寿命を保つことができます。男性だと最後の半年くらい、女性だと2年くらいで体力などが落ちることが分かっています。70歳、80歳を超えるとストンと落ちます。問題は、体が弱くなるだけでなく、心も萎えるので、悪循環に陥ります。そうした体の退行期に、こうすればちょっと痛いけど歩けるよとか、力は弱っているけどここをコントロールすれば筋肉が強い状態に保てるよ、ということを知っている、先に行けるんです。自分の体を知ることが必要です。

鳥越さん 僕ががんばってたら、自分の体のことを注意深く見られるようになった。一病息災だと思います。どこか具合が悪くならないと、健康に気が付けないんですよ。

大淵さん そこが僕も苦労しているところで、介護予防の大事さっていうのを一生懸命言っても、健康な人の方が長生きするものだから。「私はまだいいですよ」となっちゃう。要介護になる原因のひとつが、加齢現象を放っておくことです。病気で要介護になる人は少ないんです。

鳥越さん 運動と認知症の関係はどうですか。大淵さん 体と頭は切り離せません。有酸素系運動であれば体力が上がるくらい、筋トレであれば筋力が上がるくらいの運動をしないと認知機能低下が止められることが分かっています。

鳥越さん 体と頭は別だと思っていました。大淵さん 僕が研究を始めたころは高齢者の筋トレは禁忌でしたが、今は違いますが、積極的に体を動かして、健康寿命を延ばしてもらいたいですね。



対談する大淵修一さんと鳥越俊太郎さん

対談する大淵修一さんと鳥越俊太郎さん

MAINICHI

新毎日新聞

7月25日(木)
2013年(平成25年)

発行所: 東京都千代田区一ツ橋1-1-1
〒100-8051 電話(03)3212-0321
毎日新聞東京本社