

Q1：運動することでどんな効果があるの？

A：ストレスの発散や生活習慣病の予防、物忘れ、筋力の強化、関節の動きの改善、関節痛などの疼痛の軽減を図ることができるといわれています。身体機能の低下は日常生活を送るうえでも支障になるため、身体機能の低下を予防していくことが重要とされています。また運動することにより、死亡リスクの低下や抑うつ状態の予防にも効果的だと言われています。

Q2：いくつになっても運動の効果はあるの？

A：平均年齢90歳の施設入所高齢者の方にも、筋力強化トレーニングの効果はあったとの報告があります。いくつになっても、運動の効果は期待できます。

Q3：運動をする際に注意することは？

A：普段運動しない人が急に運動する時は、心血管系の事故のリスクが高まっています。ゆっくりと無理のない範囲で行いましょう。膝・腰等痛みがある場合は、痛みが強くないように注意しましょう。痛みを感じたら運動は中止しましょう。

Q4.どのくらいの頻度で運動すればいいの？

A : 厚生労働省の指針では、週2回～週3回程度の運動を推奨しています。週1回と週2回の運動頻度を比較した研究では、週1回の運動よりも、週2回の運動で身体機能の向上が認められたとの報告もあります。

●まとめ●

高齢者の運動に関しては、運動強度や運動時間、運動頻度などさまざまな研究がされています。どの研究にも同様にいえることは運動習慣を継続することとされています。無理のない範囲でご自分のペースで運動を継続していくことが重要なことだと考えています。

