



今津病院だより

2023年9月号 (第209号)

理念 隣人愛

私たちは、自らを愛するように隣人を愛し
隣人に尽くすことに誇りをもちます

高齢者の筋力トレーニングについて

リハビリテーション室 理学療法士 葛城 光希

高齢者は加齢による退行性の筋力低下に加え、活動性低下による筋力低下が増加し日常生活に影響してきます。高齢者は若年者と比べると筋力増強や筋肥大が獲得できるまでの期間は長期間かかります。筋トレを始めた初期は神経的要因が強く、4～6週目以降は筋肥大、8週目以降では筋の質的要因の改善も期待できるといわれています。上記も継続したトレーニングや状況に応じた負荷の設定が必要であり、ただ単に負荷を強くすればいいといったものではなく、自身に応じた負荷で行う必要があります。高齢者や入院患者においては高強度なトレーニングを行うと、筋肉や骨に対する障害や循環器系に負担がかかり逆にリスクになることがあります。その為、高齢者や入院患者に行う場合は血压等をチェックし負荷を調整することが大切です。高齢者に対しての負荷量や強度は最大筋力の30～60%程度、自覚としてはややきつと感じる程度の負荷が推奨されています。又、運動の頻度に関しては週2～3回と言われており、運動によってダメージを受けた筋肉が回復する時間は48時間とされていることから、特に高齢者は休息日を十分に考慮する必要があります。

<筋活におすすめの運動>

1 スクワット



5回×3セット

2 片足立ち



左右1分×3セット

3 かかと上げ



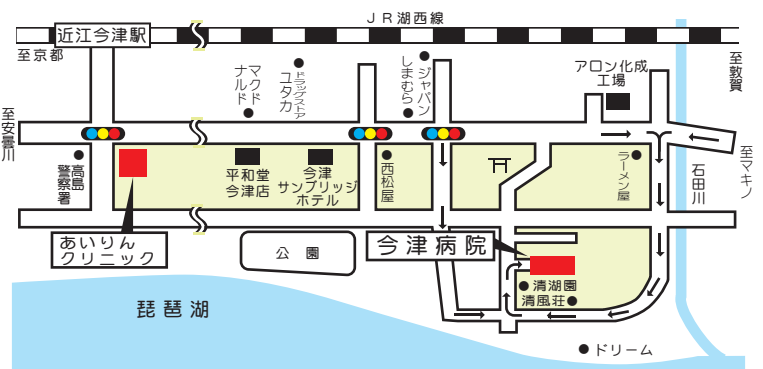
10回×3セット

*転倒防止のため片手を机などに
置いてやるのがおすすめ

上記に述べたように、加齢とともに病気や怪我をするリスクは年々増加していきます。理学療法士として働いた経験も踏まえると、高齢になればなるほど回復に時間がかかり再発するリスクも高いと感じました。その為、年齢が若いうちから適度な運動や食生活に気を付け病気や怪我をしない身体作りが必要です。その為に、日頃より少しでも健康づくりに心がけていきましょう。

簡単ではありますが、最後に少しでも参考になるようにトレーニングを上げさせていただきます。

アクセスマップ



一般財団法人 近江愛隣園 今津病院

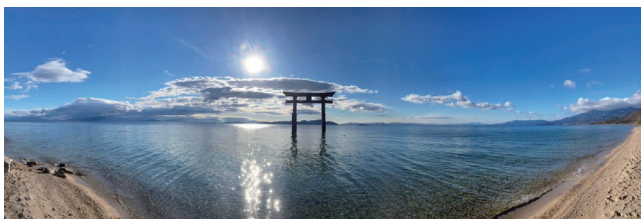
〒520-1605

滋賀県高島市今津町南新保87番地1

TEL:0740-22-2238

FAX:0740-22-5125

HP: <http://www.oumiairinen.org>



● 外来診療部門 週間担当医表 ※祝祭日は休診です

	月	火	水	木	金	土 午前のみ
内科	安藤三男 (消化器内科)	大野慶人 初診受付11:00まで	佐々木靖之 (循環器内科)	平井直子 (午前のみ) 初診受付11:00まで	藤野文孝※2 (腎臓内科)	交替 (急患のみ)
整形外科※1 リハビリテーション科	岸本郁男 午前は完全予約制 9:30~	岸本郁男 午前は完全予約制 9:30~	岸本郁男 午前は完全予約制 9:30~ 第1・3 午後休診	岸本郁男 午前は完全予約制 9:30~		
専門外来	皮膚科~14:30 第1・2・4・5 高橋聡文 第3 ~14:00 藤本徳毅 泌尿器科 午前のみ 完全予約制 岩城秀出洸		神経内科 隔週 鵜沼恒夫 9月13・27	泌尿器科 10:00より診察 午後は完全予約制 岩城秀出洸 皮膚科~14:30 國府拓	循環器内科 第2・4 午前のみ 完全予約制 佐々木靖之 呼吸器内科 禁煙外来 9:30~15:30 島田一恵	

※ 電話で予約もお受けしています。 ※前日まで (☎ 0740-22-2238)

最新の診察変更情報→



※1 整形外科 19(火) 20(水)休診

※2 腎臓内科 15(金)休診 (内科 平井Dr.)

(当日等の急な変更は非対応)

● 人工透析のご案内

1部(月~土)	8:30~
2部(月~土)	14:30~
3部(月・水・金)	17:00~

■ ベッド数 30台

※ 送迎についてはご相談下さい。
透析センター直通電話番号 0740-22-2341

● 無料保健・福祉相談
(予約制)のご案内

今月の相談日 21日(木)
相談時間 10:00~11:00
テーマ

『地域の福祉サービスに関する情報』
22-5126 (地域連携室直通)

● あいりん つむぎ地域包括
支援センターのご案内

高れい者・なんでも相談窓口

- ◆電話 0740-22-2282
- ◆実施日 月~金(年末年始・祝祭日除く)
- ◆実施時間 8:30~17:15

● 受付時間・診察時間

	受付時間	診療時間
午前	8:30~12:00	9:20~
午後	13:30~15:30	13:30~

■ 休診日: 日曜日・祝祭日 土曜日の午後は休診

訪問診療・訪問看護も行っております。

お気軽にご相談ください。

緊急時はお問い合わせください。24時間体制です。

● 訪問リハビリテーションのご案内

- ◆実施日 月~金(年末年始・祝祭日除く)
- ◆実施時間 9:00~17:00
- ◆完全予約制 詳しくはお問い合わせください。

● 通所リハビリテーションのご案内

- ◆実施日 月~金(年末年始・祝祭日除く)
- ◆実施時間 8:30~12:30
14:00~16:00(火曜日のみ)
- ◆詳しくはリハビリテーション室へ
お問い合わせください。

当院は敷地内
全面禁煙です

