

「筋肉は使えば増える！ー貯筋運動のすすめー」

沢井 史穂（女子美術大学教授）

1. 貯筋運動とは？

貯筋とは、「運動を行うことによって筋肉を鍛え、それを貯金のように持続しよう」という考え方で、貯筋するために行う運動のことを貯筋運動と呼んでいる。普段から筋力トレーニングなどによって身体を鍛えて筋肉を太くしておけば、病気などで寝込んで多少筋肉が萎縮しても、それで日常生活に不自由を来さないだけの筋量を保持できるというわけである。貯筋という言葉は、提唱者の福永哲夫氏（鹿屋体育大学学長）によって商標登録されており、Yahoo! 辞書にも掲載されている。高齢化の進行に伴い、介護予防、寝たきり予防を目的として「高齢者向けの健康増進事業」を実施する地方自治体が増えている中、貯筋運動は高齢者のロコモティブシンドロームや転倒・骨折の予防につながり、ひいては増大する医療費の抑制にも役立つと考えられることから、大いに注目されている。

2. 貯筋運動の特徴

貯筋運動の考え方からすれば、筋量や筋力を増やす運動、すなわち筋力トレーニングは、すべて貯筋運動と呼べることになるが、現在、提供・推進している貯筋運動は、高齢者が自立した生活を送る上で必要な筋量・筋力を保証することを当面の目標として掲げている。そのため運動プログラムは、在宅の高齢者、特に要支援、虚弱、ハイリスクに属する人が対象となることを想定し、以下の3条件を満たす方法を採用している。

- ①筋力が弱くてもできること
- ②ケガや事故の危険性が少ないこと
- ③特別な施設や用具を必要とせず、自宅でも手軽にできること

つまり、高齢者のための貯筋運動プログラムは、無理なく安全に、特別な器具を使わず手軽にできるトレーニングとして、自分の体重を利用する方法（自重負荷トレーニング）を用いている。トレーニング部位は、福永らのこれまでの研究データに基づき、加齢に伴って筋が萎縮しやすい下肢（特に大腿前部）と腹部である。対象者の能力に応じて体位（座位・立位）や負荷強度を選択できるようなプログラム構成になっている。「手の支えなしで椅子から立ち上がれない」人には座位プログラム、立ち上がれる人には立位プログラムが適用される（図1、2）。

貯筋運動のもう1つの特徴は、歌（貯筋のテーマ）に合わせて運動を実施することである。歌いながらトレーニングすることにより、運動中の息こらえを防ぎ、単調な動作でも飽きずに楽しく続けられる上、歌に合わせることで動作速度（テンポ）と反復回数を自動的に規定することができるというメリットがある。貯筋のテーマは6番まで歌詞が作られていて、1番を終えると動作反復回数が16回（スローペースだと8回）になるので、これを1セットとして、2番まで歌えば2セット、3番まで続ければ3セットというように、トレー

ニング量を漸増させていく。各種目1日2セット実施することが、初期の目標となる。

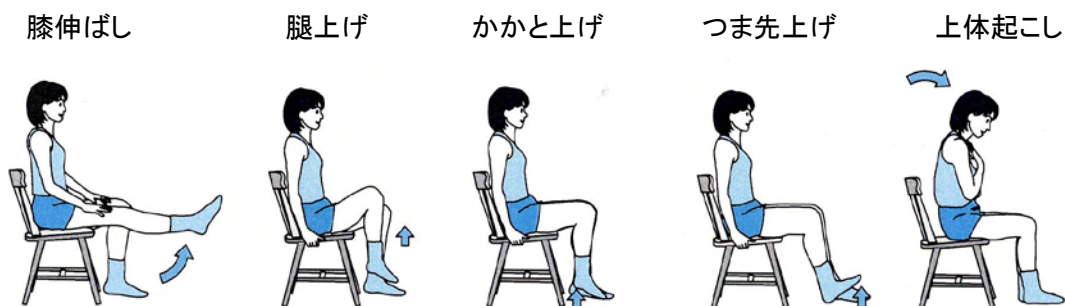


図1 座位プログラム

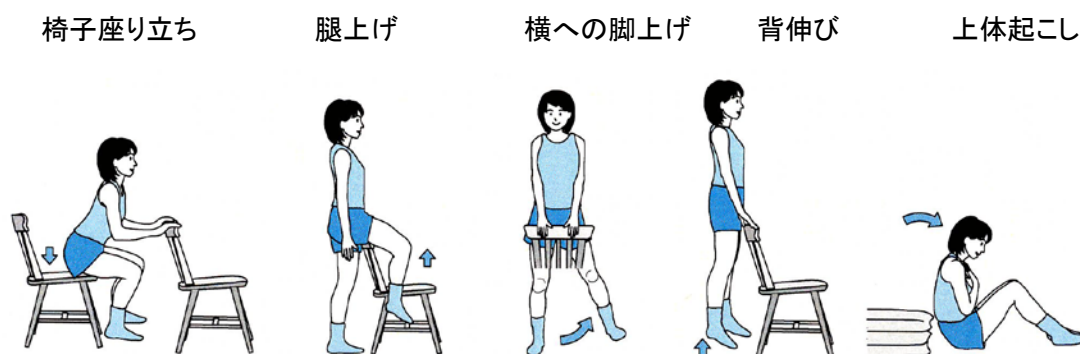


図2 立位プログラム

3. 貯筋運動の効果判定

貯筋運動を続けていくうちに、体調や気分がよくなった、身体が軽くなった、疲れにくくなったなど、主観的には効果を感じるようになるが、客観的な数値によって効果の程度が明らかになれば、運動を継続することの意義をより強く認識し、自己効力感も高まる。

そこで、貯筋運動の効果を簡単に判定する方法として、日常生活でよく行われる「椅子の座り立ち」「起居」「歩行」の3動作を用いた「いす座り立ちテスト」「上体起こしテスト」「5m最大速度歩行」の3種目を「(貯筋)残高チェック」と称して提案している。テスト方法は簡単で、特別な機器や専門家の手を借りなくてもできるため、定期的(週1回、2週間に1回など)に行うことが可能である。