

I 生きがいを見つける Information C 心つながる Communication T ともに学ぶ Technology

充実した生活を送るにも、趣味を楽しむにも、何をするにも健康で元気な身体が大切  
もちろんそれは分かっているけれど、実現するための努力をしているかと聞かれると自信がない  
かも(^-^); 皆さんはいかがですか?今回はシニア世代の筋力トレーニングのお話です。



## 元気なシニア生活の秘訣!筋トレが日々の健康を支えます

一般的に、年齢を重ねると筋肉量が減っていくことが知られています。しかし、研究によると90歳前後でも筋トレを行うことで筋肉量が増え、筋力が上がることがわかっています。シニア世代の筋トレのメリットは

### 1. 転倒の予防

筋肉量の減少や筋力の低下を**サルコペニア**といいます。身体の機能が衰え歩幅が小さくつまずきやすい、またバランスを崩して転倒しやすい状態です。しかし、筋トレで筋肉をつけることでバランス能力が上がり、転倒しにくくなることが知られています。

### 2. 代謝の向上

筋肉量が増えると基礎代謝も向上し、脂肪の燃焼が促進されます。これによって、体重の管理や生活習慣病を予防することができます。

### 3. 骨粗鬆症予防

筋トレは骨を強くするためにも大切です。加齢によって骨密度が低下すると、骨粗鬆症を引き起こし、骨折のリスクが高まります。週に1~2時間の筋トレを行うと、骨が刺激され骨密度が増加することが知られています。

### 4. 認知症予防

筋トレは認知機能だけでなく、注意力や記憶力も向上させることが研究で示されています。適度な負荷をかけることで脳への血流が増え認知症予防に効果的です。

### 5. 日常生活向上

筋トレを行うことで、重い物を持ち上げたり、階段を上がったりする動作がラクになります。これによって自立した生活をサポートし、日常のストレスを軽減します。

まずは短時間でOK、体にきっかけを促すだけでも効果的です。自分の体重を利用して行う**自重トレーニング**は時間や場所を気にせず、ご自宅で思い立った時に簡単に実施することができますよ!



#### ★椅子の立ち上がり★

椅子から立ち上がる時・座る時にゆっくり時間をかけて行いましょう。この動作は**スクワット**。ゆっくり行うことで下半身全体を鍛えることができます。



#### ★上体起こし★

背もたれにもたれかかった状態から上体を起こします。この動作は**腹筋**。お腹に力が入っていることを意識すると鍛えたい筋肉への刺激が高まります。

## スロトレで『貯筋』しよう！ アスプデジタルコミュニティ 平野 慎 先生



山形のアスプデジタルコミュニティ (<https://www.hflabo.com/>) の平野です。1996年3月に教室を開いたので今年で満28歳ですね。今は閉じてしまったのですが2006年にB-Lineスタジオロハスという女性専用のフィットネススタジオを立ち上げ、後半は私もパーソナルトレーナーとしてみずから指導に当たっておりました。50代から60代のシニアの方も多く、ダイエットの悩みや加齢による筋力不足による膝や腰の痛みに悩ませている方がとても多かったように思います。そこで、私からの提案は、『貯筋』のすすめです。

野生の動物は、生きるために、年をとっても常に動き回っています。年とともに動かなくなるのは我々人間だけです。シニアになれば、一気に筋肉は減少していき、なにも努力をしなければ、正常な身体活動を自立して支えられなくなっていくのです。皆さんの身近にもそういう方いらっしゃいませんか？

お金をためる貯金も大事ですが、シニアにとってもっと大事なものは『貯筋』です！『貯筋』とは、その名の通り**筋肉を蓄えること**で、貯金と同じように若いときからトレーニングで筋肉を蓄えておくことで老後の生活に備えるというものです。**シニアになってからでも遅くはありません**。老後を安心して暮らすためには、筋肉を一定水準以上、動けるうちに鍛え維持しておくことがとても必要なんですよ。



そこで、とにかくスロトレで**下半身を鍛えよう！**です。筋トレと聞くと、重いウェイトを持ち上げるイメージを持つかもしれませんが、シニア向けのトレーニングはそのような過度なものである必要はありません。1日わずか15分のトレーニングで良いのです。**特に重要なのは下半身の筋力**です。下半身は私たちが立つ、歩く、バランスを取るときに重要な役割を果たします。また太ももやおしりなどには大きな筋肉がついていますので、とても効率よく全身に効いてきます。私のおススメの種目2つ&動画2本をご紹介します。



### スロースクワット

スクワットでは**ノンロックスロー**というやり方が最高です。立ち上がるときに膝がロックするまで真っすぐ立ち上がりずにそのちょっと手前で止めて、負荷が逃げないようにします。逆に下に下がる時は椅子に座るように、膝が直角になるまでしっかり落とすこと。上がり4秒、下り4秒でゆっくりじっくり効かせます。



### バックランジ

**バックランジ**は、さらに片足ずつ負荷をかけられますので、スクワット以上に負荷をかけられます。この2種目を1日おきに、毎日やるのもいいですね。

 **YouTube** <sup>JP</sup> 最近テレビ等にもよく登場する「筋肉は裏切らない」でおなじみ谷本道哉先生のスクワット動画



「筋肉が喜ぶ」基本の3種  
スクワット・腕立て伏せ・腹筋



バックランジはこちら



最後にワンポイント。うれしいことに、筋肉が少しずつ増えると代謝があがり、黙っていても消費エネルギーが増えるので痩せやすくなるんです。しかも筋トレで、成長ホルモンやアドレナリン、ノルアドレナリン、別名「闘争のホルモン」の分泌が増えますので、気分を高揚させ、若々しく生き生きとした外見をもたらしてくれるんですよ。筋トレは単に筋肉を鍛えるだけでなく、ホルモンのバランスにも良い影響を及ぼし、心にもカラダ全体の健康維持にも貢献します。



シニアになってからでも遅くはありません。やるか、やらないかではなく、**やるか、絶対やるか！そしてやるなら今日から、いや今から始めましょう～！！**

## そこが知りたい！★スマートウォッチについて教えて！★

昨年 12 月、NHK の朝の番組で「スマートウォッチ外来」が話題になっていました。番組をご覧になった方から「スマートウォッチが気になって…、購入した方がいいのかどうか…」というご相談を受けました。私は Apple Watch を使い始めて 8 年目。4 台めの Series8 を使っています。便利で手放せません。(\*'ω'\*)

**スマートウォッチは、スマホと連携させて使う腕時計**です。CPU が内蔵されていて、さまざまな機能を活用できる電子機器です。代表的なものに、iPhone と連携させる Apple Watch (アップルウォッチ)、Android スマホと連携して使う Google Pixel Watch (グーグルピクセルウォッチ) などがあります。



Apple Watch



Google Pixel Watch

### \*主な機能

- ・**通知機能**：スマホに届いた着信やメール、LINE などの通知を確認できます。
- ・**健康管理機能**：心拍数や血中酸素濃度、睡眠状態などを計測できます。
- ・**スポーツ機能**：歩数や走行距離、消費カロリーなどを計測できます。
- ・**決済機能**：Suica や iD などの電子マネー機能を搭載したモデルでは、スマートウォッチをかざすだけで買い物や交通機関の利用ができます。



上記以外にもたくさんの機能がありますが、転倒を知らせてくれたり、緊急時の通知ができたりなど、シニアにとっても健康管理や安全確保、日常生活のサポートに役立つデバイスと言えます。

### \*スマートウォッチ外来とは？

スマートウォッチには心電図や心拍に関わる機能があります (Apple Watch の家庭用心電計プログラムは、厚生労働省より家庭医用医療機器として承認されています)。スマートウォッチに自動的に記録される心電図で受診ができる医療機関があり、スマートウォッチ外来と呼ばれています。自覚症状がなくてもスマートウォッチが異常を検知して、受診したら不整脈が発見されたという例があり、番組で紹介されていました。



### \*どんなふうに異常を知るの？

Apple Watch の場合は、画面に「心臓のリズムに心房細動を示唆する不規則な心拍がみられます。…」というのが表示されたら、速やかにスマートウォッチ外来へ行きましょう。また、スマートウォッチに連携するアプリで閲覧することができる、さまざまなデータも確認してみましょう。

Apple Watch では、「ヘルスケア」というアプリが連携していて、次のような心電

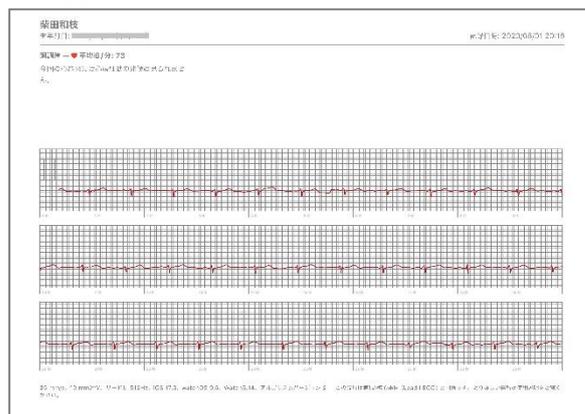
図を PDF ファイルとして保存することができます。

スマホとスマートウォッチで健康管理。毎日の歩数をチェックするだけでなく、楽しみながらウォーキングや筋トレをするのにも、欠かせないアイテムですね。

ぜひ、活用してみましょう！



この表示が出たら  
スマートウォッチ  
外来へ

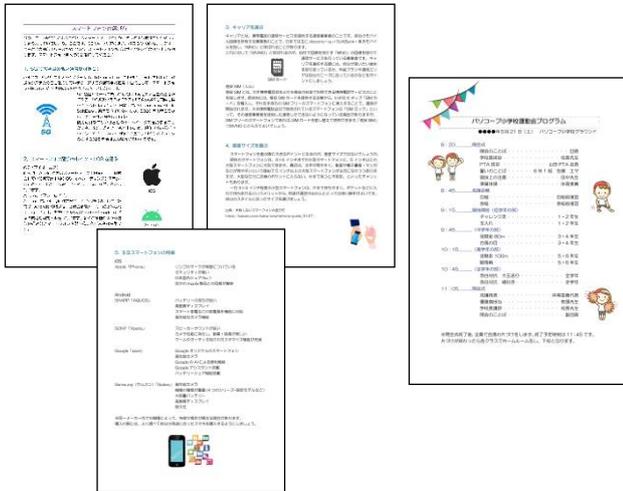


## ★テキストのご案内★

どうぞ、よろしくお願いたします。

2月15日リリーステキスト

・W-0220：インデントとタブを理解しよう（2）



「インデントとタブを理解しよう（1）」で学んだ基本を元に、その設定について練習をします。段落の選択、ルーラーに注目しながらインデントとタブの設定をし、文書を効果的に編集してみましょう。

編集した文書に、さらにインデントとタブの設定を加え見栄えのよい文書にしましょう。

・E-0142：会計報告書を作成しよう

集計機能を使って出納帳の費目ごとの小計(合計)を計算し、集計結果をまとめて会計報告書を作成しましょう。

データをコピー・貼り付けして表を作成し、ワードアートやテキストボックス、画像を挿入し、A4用紙1枚に収まるようにページ設定をして印刷します。

スマイル料理教室 2023年度会計報告		2023年度 香取水産サークル会計報告書	
<b>収入の部</b>		<b>収入の部</b>	
会費 集計	400,000	会費 集計	235,000
集計なし 会費 集計	50,000	会費 集計	135,000
会費未入金 集計	36,000	会費未入金 集計	220,000
会費未入金 集計	16,000		
集計なし 集計	6,000		
合計	568,500		
<b>支出の部</b>		<b>支出の部</b>	
調理材料 集計	210,000	調理材料 集計	130,000
材料費 集計	165,000	材料費 集計	130,000
集計なし 会費 集計	60,000	集計なし 会費 集計	30,000
会費未入金 集計	50,000	会費未入金 集計	30,000
会費未入金 集計	50,000		
集計なし 集計	16,500		
合計	561,500		
<b>次年度へ繰り越し</b>	<b>¥17,000</b>	<b>次年度へ繰り越し</b>	<b>¥20,000</b>

### <編集後記>

令和6年能登半島地震に被災された皆様には心からお見舞い申し上げます。暦の上では立春ですが、寒さが最も厳しいこの季節に被災された方々の暮らしを想うと、一日も早い復興を願う気持ちも強くなります。

体調にも気を付けて、インフルエンザやコロナなどに感染せず、お過ごしください。筋トレ、大事ですね。寒さに体を縮こめず、動かしていきましょう！

館林駅前パソコン教室 小野寺晴子