



人材派遣のそちから

Potential Energy Of Manpower Dispatching

2023年11月吉日

(株)コメット社

内報

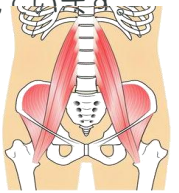
第66



木枯らしや 目刺しに残る 海の色 ~芥川龍之介~

朝夕の冷え込みも日毎に厳しくなり、秋の深まりを実感するようになってきました。11月は「霜月（し

つき)」。霜が降りる月『霜降月（しもふりつき・しもおりつき）』が変化したといわれています。また10月の神無月が上(神)月なので、それに対して11月は下月になったとも言われています。さて今回の社内報では、年齢を重ねるごとに増える「つまづき・転倒」の対策についてです。







筋トレ・ウォーキングで、つまづきや転倒を防ごう!

私を含め歳を重ねるごとに、小さな段差でつまづくようになった方が、結構おられると思います。また、転倒による骨折がきっかけで寝たきりになり、認知症が進んでしまう高齢者の話を聞いた方も多いのではないのでしょうか。健やかな老後を過ごすために、日常生活でムリなくできる転倒予防のための筋トレやウォーキングについてまとめてみました。

成人の筋肉量は20代がピークと言われていました。意識して筋肉トレーニングをしない限り40代以降の中年期は年に1%ずつ筋肉量が減少し、70代では20代の頃と比較して半分近くまで減ってしまうそうです。転倒予防で最も重要視されるのは、上半身と下半身をつなぐ大きな筋肉「大腰筋」です。大腰筋の筋肉量が減少すると、まず歩行の際に足が高く上がらなくなります。そして歩幅が狭くなり、ちょこちょこしたすり足のような歩き方になり、わずかな段差でもつまづきやすくなります。さらにつまづいた時のリカバリー動作もうまくできなくなるため、転びやすくなるのだそうです。こうした自覚症状を感じるようになった人にお勧めなのが、下半身筋トレの定番である「スクワット」です。

スクワットは大腰筋とそれにつながる大腿四頭筋(太もも前側の筋肉)やハムストリング(太もも後側の筋肉)、大臀筋など、歩行と転倒予防に重要な役割を果たす筋肉を同時に鍛えられるそうです。スクワットの姿勢でバランスがとりにくい方、また足腰に自信がない方はイスを使って行う手軽なスクワットもあります。

イスを使うスクワット	スクワットの基本的なやり方	ウォーキング習慣のススメ
<p>① 背もたれにつかまるスクワット</p> <p>イスの背もたれに両手を置き、体を支えた状態でスクワットを行う。</p> <p>② 座る立つを繰り返すスクワット</p> <p>イスから立ち上がり、腰を下ろす。日常生活で行う動作でも十分な効果がある</p>  	<p>① 足を肩幅に開く。(つま先と膝が同じ向きに)</p> <p>② 両手を胸の前で組むか、前に突き出し「前へならえ」の格好に。</p> <p>③ 息を吸いながらお尻を太ももと床面が平行になるまで下げる</p> <p>④ 息を吐いてお尻を元の位置まで戻す</p> <p>※③と④を繰り返す。1セット15回×3セットを 目安に自分の体力に応じた回数で</p> <p>注意 ▶ 背筋まっすぐ膝がつま先より前に出ない ▶ 息を止めず呼吸を正しく行う</p>  	<p>① 1日7~8000歩、少し速足で1回あたり15~20分が目安。</p> <p>② 歩数計や活動量計があれば、数値が励みにもなる。</p> <p>③ 最適なのは夕方。体温を上げ、夜の寝付きも良くなる。</p> <p>④ 雨天などの場合はムリせず、1週間単位で歩数を考える。</p>

筋トレの目安は「一日おき、週三日以上」。注意点はムリせずゆっくりとした動きで、呼吸を止めず、鍛えたい筋肉を意識して行うことなのだとか。地道にスクワットを続ければ、確実に筋力は向上します。90代で筋肉量が増えた例もあるそうです。

また、筋トレとウォーキングを組み合わせるとより効果が出るそう。筋トレによる筋肉量の増加によって基礎代謝が上がります。それに有酸素運動のウォーキングを加えることによって脂肪燃焼効果が高まり、中性脂肪・血圧・血糖値の改善、動脈硬化の予防、さらに骨が弱くなる骨粗鬆症の予防にもつながるのだとか。ウォーキングだけではなかなか筋肉量の増大は望めませんが、筋トレと組み合わせることによって、より大きなメリットが得られるのだそうです。

ウォーキングは原則的に毎日『生活習慣』として定着させるといいそうです。日常の運動習慣と健康の関係についてのある調査では、一日8000歩/20分ほどの中強度の歩行(早歩き)が健康を保つ生活習慣として望ましいことがわかったそうです。雨天や猛暑日にムリに外で歩く必要はなく、別の日に多めに歩き一週間単位あるいは一カ月単位で、目標を達成するよう帳尻を合わせればいいそう。ウォーキングのベストタイミングは夕方です。昼間は熱中症のリスクもあるし、やや涼しくなった夕方に運動すると、体温上昇によって夜熟睡できる効果もあります。(日経新聞コラム参照)

編集後記

アメリカでは、つまり毎年11月の第4金曜日をブラックフライデーと呼んでいます。木曜に行われる感謝祭(サンクスギビングデー)が祝日のため、土日に挟



またこの日も休日とする職場が多く、店にとっては年末商戦の最大の山場といわれています。小売各社は、この期間だけで年間売上げの2割を稼ぐといわれるほどの盛況ぶりを見せます。売上げが軒並み黒字になることから、「ブラック」フライデーと呼ばれるそうです。最近では日本でもセールなどが行われています。