

高齢者における筋力および持久的トレーニングの併用が下肢の筋機能と骨構造に及ぼす影響

研究代表者 天理大学 中谷 敏昭
 解説 佐藤 祐造

著者らは特別養護老人ホームに居住する虚弱高齢者に低強度の筋力および持久的トレーニングを8週間行わせ、下肢の筋機能と音響的骨強度に及ぼす影響について検討を加えました。トレーニングは、徒手、伸縮性チューブ、テニスボールを用いた筋力トレーニングと休息をいれた約20分間のウォーキング（通常、最大、ジグザグ、踏み越え歩行）を行う持久的トレーニングから構成されており、合計約60分、週に1～2回実施しました。

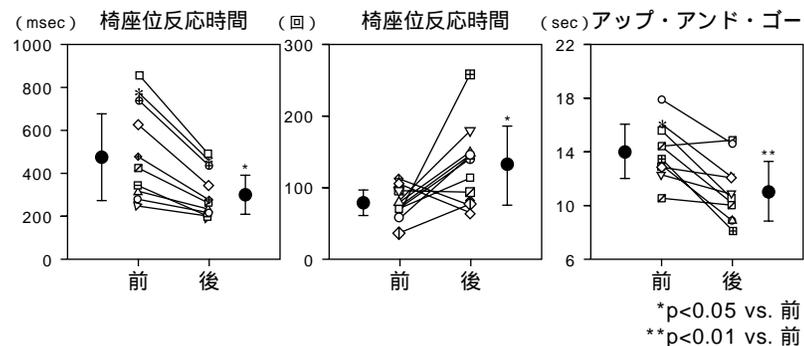
トレーニング後に膝・足関節の可動域、踵骨の超音波評価値には変化はありませんでした。しかし、下肢筋機能はトレーニング後、起座位反応時間が16.4%短縮、30秒ステップングが58.4%増大、up and go時間が17.4%短縮するなど著明に改善しました。

以上の結果から、著者らは短期間の低強度の筋力および持久的トレーニングが虚弱高齢者の下肢筋機能を改善する可能性が示されたと結論づけています。

高齢社会を迎えた現在、虚弱高齢者は今後も増加することが予想されており、本研究はすぐにも応用可能な優れた成績と思われます。



短期間の低強度の筋力および持久的トレーニングが虚弱高齢者の下肢筋機能を改善しそうだ。



8週間のトレーニング前後での虚弱高齢者の運動能力の変化