

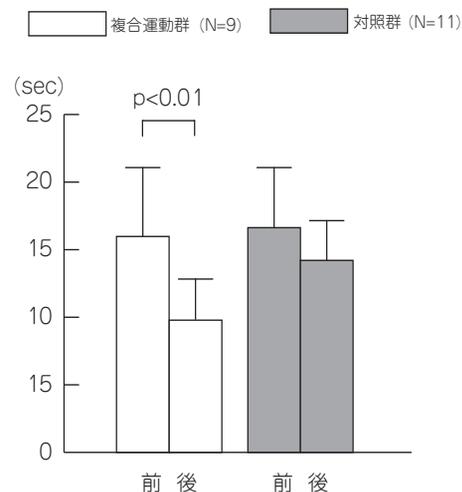
筋有酸素能の向上を目指した高齢者の筋力づくり運動

研究代表者 筑波大学 江崎 和希

高齢者の体力は若年者のように各体力要素が必ずしも明確に独立していないところに特徴があります。したがってトレーニングに用いる運動と効果との関係も、若年者のように運動特性と効果とが特異的とは限らず、効果は様々な機能に波及する可能性があります。本研究は高齢者のための複合筋力づくり運動が筋の有酸素能の向上にも効果のあることを明らかにしようとしたものです。効果を見るために、高齢女性を2群にわけ、有酸素トレーニングと筋づくり運動を行う複合運動群（平均年齢66歳）と有酸素トレーニングのみ行う群（平均年齢68歳）にわけて週3回のトレーニングを12週間行わせました。その結果、複合運動群のみ、体重・体脂肪率の減少、膝関節伸展・屈曲及び足関節背屈・底屈運動時のピークトルク値が増加しました。さらにトレッドミル歩行時の酸素化ヘモグロビン回復率も有意に短縮し、高齢女性においては、有酸素トレーニングに筋づくり運動を加えたトレーニングで下肢筋力の増加だけでなく、歩行時の筋有酸素能も改善されることが明らかにされました。



高齢女性では、有酸素運動に筋作りのトレーニングを加えることで、下肢筋力の増加とともに歩行時の筋有酸素能も改善される



トレーニング前後におけるトレッドミル歩行テスト時の筋酸素回復時間の変化