

高齢者の運動について

堀越 医院 院長
堀越 健太郎 先生

高齢者の多くの人たちが健康意識に富み、日常的にさまざまな運動を取り入れて生活していることに感心します。適度の運動が肥満や脂質代謝異常、糖代謝異常、高血圧などの生活習慣病、また心肺機能などに好影響を及ぼすと言われています。また、上手に取り入れればストレスの解消にもつながります。特に高齢者の人たちにとっては日常生活動作に必要な筋力を養うために役立ち、大いに勧められることです。

しかし高齢者はさまざまな疾患を有する人も多く、無理な運動は体のためになりません。以下の点に気を付けて運動を行ってください。また、高齢者の人に限ったことではありませんが、風邪や発熱など急な体調不良時には運動を避けてください。

- 運動時に動悸や息切れ、目まいなどの症状がみられた場合、それに限らず何か変調を自覚した場合は中止して休息を取ってください。安全第一を心掛けてください
- 高血圧や心臓疾患を有する人、また肺機能の弱い人は、冬季の早朝など特に寒い時間帯の運動は避けてください。また夏季だけに限らず暑熱時の無理な運動もできるだけ避けてください。日並みをみて判断し、無理はしないでください
- 糖尿病治療薬の処方を受けている人は、低血糖を避けるために食前の運動はやめ、食後に行うようにしてください。担当医の指示を受けるほうが良いでしょう
- 急な運動はけがのもとです。高齢者の筋肉は脆弱な面がありますので、急な負荷で断裂や捻挫を招くことが少なくありません。必ず念入りに準備運動を行ってください
- 不整地や硬い路地の長時間の散歩は、足を痛めることが少なくないので注意してください。特に膝や股関節などに故障がある人はサンダル履きなどを避け、しっかりした靴を履き、できるだけ歩きやすい場所を選んで散歩すると良いでしょう
- 夜間や暗い時間帯は足元が見えにくいので十分注意して行ってください。自転車や車の往来にも気を付けてください

地域包括支援課（市役所1階）では、介護を要しないものの体の弱い高齢者を対象に「のびのび運動教室」「いきいき運動教室」を開催しており、広報紙などで案内しています。こうした運動教室もぜひ利用してみてください。

「適度な運動」には大きな個人差があります。ご自分のペースに合わせた無理のない運動を続け、末永く健康保持に努めていただければ幸いです。