



～筋力低下について～ ★筋力低下の概要と原因★

筋力低下は、筋線維が細くなることや、筋線維数の減少により筋が萎縮することによって、引き起こされます。人の筋力は25歳～30歳頃をピークに減少を始め、60歳頃から急激に低下します。

加齢以外に筋力低下が起きる原因として、大きく2つに分けられます。

- ①廃用によるもの（寝たきり、痛み、関節の動く範囲の減少などにより、筋肉を使わないことによるもの。）
- ②病気によるもの（進行性筋ジストロフィー症などの筋肉自体の病気や、筋萎縮性側索硬化症などの末梢神経の病気によるもの。）

★筋力低下が起きた時の症状★

- ①関節への負担が増し、痛みが出現・もしくは増強。
- ②筋力低下により姿勢や動作が変化することで、他の筋肉へストレスがかかり、新たな痛みが出現。
- ③筋に張りがなくなり、神経を圧迫することで、しびれが出現。
- ④歩行や労作時の安定性の低下やバランス能力の低下。



上記のような症状を改善・予防するために、運動療法はとても大切です！

★筋力を向上させるためには★



日常生活上ではあまり筋肉は使われておらず、筋力低下を防ぐことや向上させるためには、運動がとても大切です！！筋力を向上させるためには、ある程度の運動頻度や継続期間が必要になります。

運動頻度としては、週1回で現状維持、週2回でわずかずつ向上、週3回以上で効果的とされています。また、筋力を向上させるために必要な期間として、最低2～3か月の運動が必要といわれています。

運動方法は各部位によって異なりますので、過去のリハビリニュース No.2、No.6、No.14 をご参照下さい。

また、運動を行う際に負荷が強すぎると、症状を悪化させてしまうので、必ず痛みの出ない範囲で行うことが大切です。

「高齢者になると筋力は向上しないのではないかと考えてしまいがちですが、高齢者における持続的トレーニングには効果があります。よって、諦めずに運動を行うことで筋力低下の症状の改善を図ることが可能です。また、筋力が向上しても運動をやめると、筋力低下を招く恐れがありますので、運動を継続することが大切です。