

貯筋運動は実績そしてエビデンスに基づいたマシンを使わない高齢者向け介護予防運動！
使えばなくなるお金の貯金、使って貯めよう筋肉貯筋！

鹿屋体育大学福永哲夫学長の

貯筋運動プログラム

貯筋運動とは

□ 貯筋運動とは

貯筋運動は鹿屋体育大学学長福永哲夫氏が提唱する 1 日 15 分程度の運動器具を使わない簡単な運動で筋肉が貯まるものです。

□ 「貯筋」の身体的効果

歩く、階段を上がる、イスから立つといった生活機能（日常生活にフィットする能力）を「生活フィットネス」と呼ぶことがあります。福永教授は過去 2,000 人の体力測定を行った結果、加齢とともに衰える大腿四頭筋が重要な役割を判明いたしました。この筋肉が体重あたり 10g を切ると自立歩行が困難になります。寝たきりになるとこの筋肉量は 2 日間で 1% 落ちます。風邪で 1 週間寝込むと 3～5% 落ちる。50 歳以降は加齢とともに年間 10% 落ち、10 年間で 10% も落ちます。

ただし、よく運動をする人は 70 歳になっても大腿の筋力を多く保つ事ができ、筋肉量が 20g あれば、何らかのアクシデントで 1 週間寝込んで 10g まで落ちるまでに相当時間が稼げます。これが「貯筋」の根拠です。衰えるまで時間を稼ぐ、これこそが「抗加齢」アンチエイジングです。

貯筋運動をすることで、転倒、寝たきりといった事の防止につながります。

高齢者にも手軽に楽しく出来てエビデンスに基づいたいつでもどこでもできるプログラムです。

□ 「貯筋」導入のメリット

東京都の調べでは寝たきり高齢者の 34.9% が歩行困難が原因であり、うち約 60% は予防が出来たと専門職が回答しています。つまり転倒による骨折、寝たきりのための入院等、医療費・保険料の高騰に繋がる要因が半数以上は予防が出来たという事です

そのような現状の中でこの貯筋運動を導入された東京の介護施設では、3ヶ月後には「横断歩道が青信号の内に渡れるようになった」「立ち上がりが早くなったので失禁の回数が減った」等の結果が出るなど転倒、骨折の予防以外の部分でもはっきりとした効果が出ています。

そこで、転倒・寝たきり等の予防のツールとして、エビデンスに基づいた大学の研究機関が培った「貯筋運動」を導入されることで、高齢者の方々はもちろん、地域の方々健康寿命を延ばすことになると思われます。

この貯筋運動と他の数ある手軽な運動との大きな違いは、理論に基づいて作られたプログラムであり、かつ実際に結果が出ていてしっかりとした検証しているということです。

□ 貯筋マイスターについて

貯筋マイスターとはこの貯筋運動プログラムを実際に行える貯筋運動指導者のことです。この貯筋運動を習得し、一人でも多くの方に貯筋運動をお勧めいただければと思います。修了者には貯筋マイスターとして認定し、修了証・登録証を発行いたします。また、2名以上マイスターのいる施設を貯筋運動施設として認定します。ツール「貯筋通帳」や「ポスター」などもご案内いたします。

貯筋運動研究会