

よくある質問



なぜ週1回の運動が必要？

高齢により筋力は減少しますが、適切な負荷をかけた筋力トレーニングを継続することで、年齢に関係なく増強されると言われています。筋力を増強させるためには1週間に2回以上の筋力トレーニングが必要ですが、週に1回の運動でも現状維持が期待できるといわれています。ということは、衰えない体を作るためには最低週1回以上、効果を実感したいのであれば、週2回以上の運動が必要なのです。



運動の効果はどのくらいで実感できる？

運動を始めて1～2ヶ月は、筋力をつけるための準備段階となります。準備が整う3ヶ月頃から、やっと筋力が強くなっていきます。そのため、「筋力がついてきたなあ。」と効果を実感できるのは運動を始めて約3ヶ月後ということになります。



しっかり効果を実感するためには、週2回以上の運動を3ヶ月以上続けることが大切なんだね！

筋力増加以外のメリットはあるの？

もちろんあります！現在、耳にする機会が増えてきた認知症ですが、社会的つながりが十分な人と、そうではない人では、発症率がなんと8倍も違うことがわかってきました。そして、一人で運動を続けた人と、仲間と運動を続けた人では、介護認定率が約3倍違うこともわかっています。

人との交流は大事なんだね。



運動以外に、他の活動も取り入れていいの？

地域の仲間たちと集まるせっかくの機会です。体操の後は、お茶を飲みながら話をする時間を設けたり、趣味活動を一緒に行ったりするのもいいですね。メンバー同士で話し合っ、体操を長く続けるための工夫をしてみてください。

その他、不明な点があれば、やすらぎ対策課高齢福祉係まで…