

# おかもとデイケア新聞

今回のテーマは「**リカンベントバイク**」です。有酸素運動が行える機械ですが、高齢者の有酸素運動はどのような効果があるのでしょうか？

## 1 高齢者の有酸素運動の効果



筋肉、関節、心肺機能、循環器などに効果があります。

高齢者を対象にした研究では、軽めの有酸素運動でも、筋肉や骨のみではなく、心肺機能の改善も認められています。また、血流の増加や血圧の正常化、糖尿病に関わるインスリン抵抗性の改善などの効果も期待できるので、高血圧症や脂質異常症、動脈硬化症、糖尿病生活習慣病の予防に役立つと言われています。有酸素運動は、体の機能を全体的に改善することができます。

### 認知症の予防効果があります。

有酸素運動は脳の「海馬」という部分を刺激し、記憶力及び学習機能の低下を防ぎやすくなります。さらに、脳の「前頭葉」や「側頭葉」などへも刺激することができ、思考力や学習力の向上も期待できるとされています。有酸素運動は「認知症予防」につながると言われています。

## 2 高齢者の有酸素運動はどれくらいの負荷が目安？

		年齢							
		55歳	60歳	65歳	70歳	75歳	80歳	85歳	
運動強度	無酸素運動	100%	165	160	155	150	145	140	135
		95%	157	152	147	143	138	133	128
		90%	149	144	140	135	131	126	122
		85%	140	136	132	128	123	119	115
		80%	132	128	124	120	116	112	108
強度	有酸素運動	75%	124	120	116	113	109	105	101
		70%	116	112	109	105	102	98	95
		65%	107	104	101	98	94	91	88
		60%	99	96	93	90	87	84	81
		55%	91	88	85	83	80	77	74
		50%	83	80	78	75	73	70	68
		45%	74	72	70	68	65	63	61

最大心拍数の40～60%が運動時の目標心拍数（青枠）となります。強度を上げてほしいというご利用者もいらっしゃいますが、当デイケアでは、最大心拍数を有酸素運動の境界ライン近くである心拍数100（赤枠）として、安全を考慮して行っています。

