

筋力増強は、関節可動域運動とならび理学療法の基本中の基本となるものである。最新の理論的背景やエビデンスを常に理解し、臨床での適切な評価法や効果的な運動・指導法などに結びつける必要がある。本特集では、update として、痙縮筋ならびに神経筋疾患に対する安全で効果的な筋力増強法を取り上げ、高齢者の動作と筋力との関係を含めた筋力増強の様々な方法と効果について整理した。

■筋力増強の代表的方法と効果（室 増男論文）

筋力トレーニングはトレーニング変数の組み合わせによって様々な筋要素の改善レベルを変化させる。特に短期的筋力トレーニング効果が求められる場合には、その変数を十分に考慮したプログラムづくりが効果を上げる近道である。本稿ではトレーニング変数が筋力増強および持久力にどう影響するか、また筋力増強の因子がトレーニングでどう刺激されているのかなどについて紹介し、さらに実際の筋力トレーニング法の特徴と根拠について述べた。

■高齢者の動作獲得に必要な筋力と筋力増強法（池添冬芽，他論文）

高齢者の筋力低下は、日常生活動作の能力障害をもたらす大きな要因である。特に、ある一定の筋力値を下回ると、著しく動作能力が低下する危険性が高くなることが指摘されている。このような動作自立に必要な筋力レベルの水準値を明らかにすることは、動作獲得を目指した筋力トレーニングを処方する際の、具体的かつ簡便な指標になると考える。本稿では高齢者の動作獲得に必要な筋力水準値およびその筋力増強法について概説する。

■痙縮筋に対する筋力増強（白田 滋論文）

痙縮筋に対する筋力増強は、痙縮の軽減に主眼が置かれ、努力的な運動により痙縮が悪化するという懸念のために、これまで積極的には実施されてこなかったが、近年の知見により、歩行可能なレベルの対象者における痙縮筋に対する筋力増強運動は、痙縮を悪化させずに、筋力低下や活動制限の改善をもたらす根拠が示唆されてきている。本稿では、上位運動ニューロン損傷による機能障害の捉え方と痙縮筋に対する筋力増強運動の効果について解説する。

■神経筋疾患に対する筋力増強（間瀬教史，他論文）

神経筋疾患にみられる疲労の病態を述べたうえで、過用性筋力低下を考慮した神経筋疾患の筋力増強練習について概説した。筋力増強練習のポイントとしては、①急性期ではなく病態が安定している時期に積極的に行う、②低強度から開始し、悪影響がなければ負荷を漸増する、③遠心性収縮は避ける、④筋力低下がみられれば、負荷量を減らすもしくは安静とする、などがある。