

## 春に向けて筋力アップをしておきましょう!!

「春になったらウォーキングしよう!!」「今は寒いから変に運動すると身体を壊してしまうかも…」運動は外でするものだから自宅トレーニングするとマンションの下の階の方のご迷惑になるわ」など様々な理由を作って全く体を動かしていない方はいらっしゃいませんか?

高齢者の運動不足には、筋肉量と筋力が低下して転倒しやすくなり、その後「要介護状態」になるきっかけをつくるというリスクがあります。転倒しなくても筋力の低下により「立ち上がる・歩く」という動作が難しくなると、移動がおっくうになり、お出かけや趣味の機会

が減って生活の質の低下にもつながりかねません。また、運動不足は、脂質異常や耐糖能異常を引き起こす他、高血圧や肥満といった生活習慣病の発症率を高めることもわかっています。

●高齢者運動のポイントは「有酸素運動」+「筋トレ」

### ◎有酸素運動

有酸素運動とは、酸素を利用しながら体の中の糖質や脂質をエネルギーに変えるという筋肉への負荷が軽めの運動です。ウォーキングや自転車こぎ、水中

歩行などが有酸素運動に当たります。有酸素運動をする際は、無理をしない程度から少しきついと感じるほどの強度で、1回10分以上の運動を1日に合計30分、週3~5回行うのがおすすめです。

### ◎筋トレ(筋力トレーニング)

筋力トレーニング(筋トレ)は、筋力を向上させることを目的に行われます。トレーニングの負荷や回数、トレーニングの頻度を調整することで、筋力だけでなく、筋持久力、筋パワーを向上させることができます。筋肉の各部位にはそれぞれの役割があります。自分に必要な部位を知り、さらにまんべんなく行うことが大事ですが、トレーニング方法を間違えると自分の体を壊す原因になってしまったり、血圧などにも影響するので正しい方法で適切な分量を行うことを心がけましょう。

### ●トレーニングのポイント

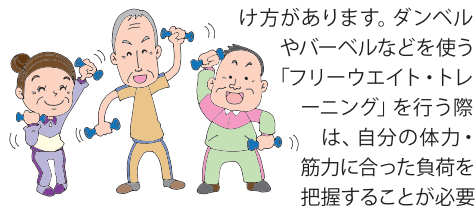
#### ①呼吸を止めない

筋力を発揮する際は、息を止めて下腹部に力を入れる怒責(どせき)が起こりやすくなります。怒責をした方がより大きな力は発揮しやすくなりますが、血圧が一気に上昇してしまいます。筋トレをする際にはできる限り身体に負担をかけないように呼吸を続けることが大切です。

#### ②無理しない

筋力トレーニングには、自分の体重だけで行う「自

重トレーニング」、バーベルやダンベルを使った「フリーウエイト・トレーニング」、板状の重りや空気抵抗を用いた「マシントレーニング」など様々な負荷のかけ方があります。ダンベル



やバーベルなどを使う「フリーウエイト・トレーニング」を行う際は、自分の体力・筋力に合った負荷を把握する必要があります。高い負荷をかけてトレーニングを行おうとすると、フォームが崩れ、転倒などの事故が起き、怪我をしやすくなります。

### ③超回復のため間隔をあける

筋トレを行うことで筋線維が損傷を受けます。そのため、同じ筋群を鍛える場合は48時間から72時間の間隔をあけて筋を回復させる必要があります。筋を十分に回復させることで、前よりも太く強い筋に変わっていきます。これを超回復といいます。しかし回復させずに筋トレを繰り返し行うとオーバートレーニングに陥り、筋力低下を招いてしまいます。

高齢者も積極的に体を動かして運動不足を解消しつつまでもはつらつとした暮らしを楽しみましょう。

●文責: 編集部

## 宮前健康リレーコラム Vol.9 お家で出来るトレーニング&ストレッチ

今回のテーマ  
歩いた時に「ひざ・腰・足首」を守る筋トレ  
「前もも」と「ふくらはぎ」を強化しよう!!

筋肉の各部位には、それぞれ役割があります。長く歩いた時にひざや腰、足首などが痛くなるのは自分の脚の動きを正しい位置で止めるなどのコントロールが出来ずに負荷をかけてしまっているからです。脚の動きを思い通りに止めるためには「前もも」である大腿四頭筋を、足首などをコントロールしてしっかり地面を蹴って前に進むためには「ふくらはぎ」である腓腹筋、ヒラメ筋を鍛える必要があります。正しい足運びが出来ると腰痛の原因も軽減できます。春からしっかり歩くための体づくりとして是非トライしてみてください。

### 前もも強化・座ってひざ伸ばし ~シングルレッグエクステンション~

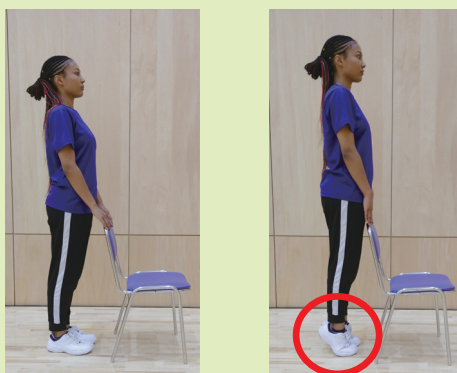


①浅く椅子に座り、胸を張って背筋はしっかり伸ばす。片ひざを少し上げ、そのひざを手でつかみ固定する。(固定できる方は手でつかまなくても大丈夫です)

②椅子と並行になるくらいの高さを目標に、つま先を天井に向けるようにひざを伸ばしていく。この時、ひざが動かないように注意する。

回数の目安: 各脚10回×2セット

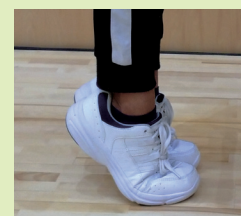
### ふくらはぎ強化・つかまりかかと上げ ~カーフレイズ~



①椅子の背もたれに軽く手を添え、腰幅を開き、つま先を正面に向けて立つ

②かかとをしっかりと上げて、体を垂直方向に持ち上げ5秒程度かけてゆっくりとかかとをおろす

回数の目安: 10回×2セット



足首をしっかり固定し、くるぶしが外側に出ないように!!!  
小指側に体重をのせないように心がけましょう!!!

### 宮前坂道らくらく体操

宮前区で暮らしていくためには「坂」を避けることはできません。歩いた時に感じる自分の弱点を知って対策できる「坂道を楽に歩くためのトレーニング」が宮前坂道らくらく体操です。このトレーニングは、ファンズスポーツクラブ宮前の日本スポーツ協会公認資格者などが、宮前区の実情に合わせ考案したプログラムです。宮前区内でも「健康キャラバン」というイベントで実技指導も行っています。右のQRコードから、今回紹介した2種目を含めた全9種目をわかりやすくまとめたシートがダウンロードできますので、是非ご活用ください。

