

保健師さんの

ワンポイント

アドバイス

本協会保健師
飯田 文

ウォーキングだけで 足腰を鍛えるには 不十分です



今年も1年が終わります。この1年、あなたの周りは変化の多い年だったでしょうか？それとも、昨年と大して変わらない年だったのでしょうか？ご自身の体の変化はいかがでしたか？私は特に変わりがなかったという方も、実は、体の中は日々変化しているのです。

特に筋肉の量は加齢とともに減っていきます。中でも足の筋肉の減り方が大きく、20歳代と比べて70歳以上では、腕の筋肉量の低下率が男性5.6%、女性11.5%に対し、足の筋肉は男性25.4%、女性22.4%という報告があります。特に臀部、太腿、ふくらはぎの筋肉は体を支える「抗重力筋」といい、これらの筋力の低下が著しいのです。

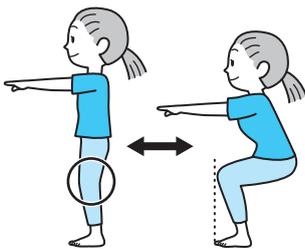
「足腰が弱らないように毎日ウォーキングをしています」という方がおられます。

筋肉には「持久力に優れた遅筋」、「瞬発力に優れた速筋」の2種類あります。このうち加齢で大きく筋肉が痩せてしまうのが「速筋」で、ウォーキングではもう一つの「遅筋」だけを鍛えているので、ウォーキングだけでは不十分になり、ちょっとした段差に躓く、階段の上りでつま先をひっかけたりすることを防ぐことは難しいのです。

足の筋力を鍛えるには「スクワット」が代表的です。この動作で臀部、太腿を鍛えられますが、それだけでは足りません。足を前に振り出す「腸腰筋(大腰筋+腸腰筋)」も大切な筋肉なのです。この大腰筋の力を高めると足の振り出す力が強くなり躓きにくくなるのです。

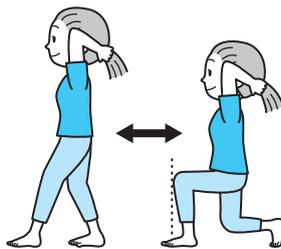
自宅でできる簡単トレーニングをご紹介しますので、冬のこの時期こそ自宅でゆっくりトレーニングを行い、100歳まで自分の足で歩ける体を作りましょう。

スクワット



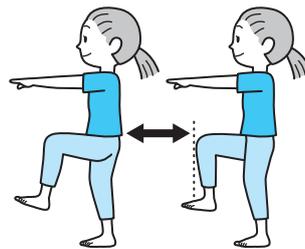
※膝は伸ばしきらないでね。

ラウンジ



※起立の姿勢から片足を一步前に踏み出し、膝を曲げ、腰を下げたら起立の姿勢にもどります。

腿上げ



ストレッチ



レッグレイズ



かかと上げ



つま先上げ



※上段は膝に痛みのない方、下段は膝に痛みのある方にお勧めのトレーニングですが、病院に通院中の方、動作を行って痛みが出た方は主治医にご相談ください。

トレーニングの仕方は、背中が丸くならないよう顔は正面に向け背筋を伸ばし、「4秒間で膝を曲げ、4秒間で膝を伸ばす」を繰り返して行いましょう。回数は少ない回数から始め、同じ回数を2セット繰り返すことができる数を行いましょう。そして、終わった後は必ずストレッチを忘れずに行ってくださいね。