セントラル
たなかでぼたもち

本院院長 井手口の独り言や、メディアで出会ったちょっとした情報を勝手にシェアする気まぐれ随想録

第4回　今年こそ!? 運動を始めよう! ②

(2023/3/29)

「第3回 今年こそ!? 運動を始めよう！①」では簡単な**ロコモチェック**、**きびきびウォーキング**、**静的ストレッチ**を紹介しました。三日坊主をおすすめしましたが、上手にサボりながら継続できてますか？今回も1月12日NHKラジオ第一で放送された「ごごカフェ カフェトーク」の内容を元に手軽で効果的な運動を紹介していきます！

年齢を重ねることで感じやすくなる「疲れやすくなった」「太りやすくなった」「姿勢が悪くなった」などの状態は、体力だけでなく筋肉の衰え・減少が関係しています。70歳でも80歳でも適度な負荷を与えることで筋肉は大きくなることがわかっていますので是非筋力トレーニングを取り入れましょう！

筋力トレーニングといっても難しく考える必要はありません。特に大切なのが下半身の筋力トレーニングですが、普段階段を使ってない人は**階段昇降**をプラスするだけでOKです！階段は安静時の3～4倍のエネルギーを消化し、上りではお尻や太ももの後ろ側の筋肉、下りでは太ももの前側の筋肉、上り下りの両方でお尻の外側の筋肉が鍛えられます。4～5階くらいまでは自分の足で階段を上がる！1日1回往復するだけで筋力維持が期待できます。また、階段昇降は骨を強くすることにもつながります。

相撲スクワット

・相撲スクワット

日常生活を問題なく送れている人にとっては普通のスクワットでは負荷が弱く、筋力があまり増えません。そこでちょっとだけ負荷を上げた相撲スクワットを紹介します。

2ℓのペットボトルに水を入れて準備します。足を骨盤の幅より少し広くして立ち、つま先を外に開きます（ここ大事！）。肘は伸ばした状態で両手でペットボトルの上部を持ち、後ろにイスがありそこに座るイメージで膝を曲げていきます。ペットボトルをぐーっと床に近づけ、そこから両足均等に体重を乗せて大根を引き抜くようなイメージでスピーディに両膝を伸ばします。またゆっくり降ろして、大根を引き抜くというのを繰り返します。

気をつけるポイントは、膝を曲げた際に自分の膝を上から見てみてください。膝がつま先よりも内側に入っていると必ず膝を傷めます！！しっかりとつま先と膝の方向を揃えて行ってください！

最初は10回を2～3セット。慣れてきたら15～20回を2～3セットと徐々に負荷を増やしましょう。以降のトレーニングで回数・セット数を指定してないものは、こちらと同様に考えてください。

フロントランジ

・フロントランジ

まっすぐ立った姿勢から片足を大きく前に出して膝を曲げて前に沈み込み、そこから前に出した足を元に戻します。右を10回やって次に左を10回というふうに同じ足で繰り返します。

前に出す足を遠くに出すほど、沈み込むのを深くするほど強度が上がります。最終的には後ろ足の膝が地面に近づくくらいまで沈み込みましょう。上体は前かがみにならずまっすぐにします。相撲スクワット同様、前に出した足のつま先と膝の向きを揃えるように気をつけましょう！初めは壁やイスなどに手を添えて支えつつ、慣れてきたら支えを無しにします。グラグラするのを安定させようとすることで体幹周りの筋肉も一緒に鍛えられます。

・尿漏れ対策トレーニング

女性（特に出産経験のある方）で尿漏れに悩まれている方は意外に多いと言われています。スクワットなどの運動をすると腹圧が上がるので尿漏れしやすくなりモチベーションが下がってしまうため、そういう方は先に尿漏れ対策のトレーニングから始めると気持ちよく下半身のトレーニングに取り組めるかと思います。

椅子に座って肛門をぐーっと締めます。お尻の筋肉に力を入れるのではなく、ガス（おなら）を我慢するように肛門にグッと力を込めてお腹に引き込むイメージです。ゆっくり締めてゆっくり緩めるというのを10回、ぐっぐっとリズミカルに締めるというのを10回、それぞれ2～3セット行います。

尿漏れしてしまう人は骨盤底筋群（肛門周りの筋肉）が機能低下を起こしていることが多く、力を入れようとしてもなかなか入りません。そういう時は感覚入力として「ここの筋肉だよ」と上から刺激してあげると効果があります。骨盤底筋群に刺激を与えるには、タオルを結んでお団子を1つ作りイスの上に縦に置きます。お団子部分が肛門に当たるように座り、少しだけ体を左右に揺すって刺激を与えます。痛みを感じる人は指の腹で肛門の前を軽く触ったり、少しだけ押す程度の刺激にしましょう。2～3分刺激した後タオルを取り除き、上記の肛門を締める運動を行います。

骨盤底筋群刺激タオル

・症状別のオススメ運動

『肩こり』

肩こりの原因はいろいろありますが、整形外科的な異常がない場合はストレッチ等で軽減できるケースが多々あります。首と肩甲骨を一緒に動かして血行を良くする方法と、肩まわりの筋力トレーニングを紹介します。

肘を曲げて両腕を胸の前で重ね合わせ、首を前に倒して下を向きます。そこから両肘を後に引きながら肩甲骨を引き寄せ上を向きます。息を止めないようにゆっくりと10回繰り返しましょう。この運動は猫背防止にも効果的です。上を向いた時に首が痛んだり腕が痺れるという人は首を後ろに倒し過ぎないようにしましょう。

次は肩まわりの筋力トレーニングです。水を入れた500㎖のペットボトルを両手に持って椅子に座り、手を下に垂らした状態から肘を伸ばしたまま外側に腕を開いていきます。肩の高さまで手を持ち上げたらゆっくり下ろします。

肩こり改善運動

『腰痛』

腰痛の85％は原因がはっきりわからないと言われています。その中でも筋肉に起因するものについては、じっと長く座ってたり運動不足など骨盤や背骨を動かしてない生活が原因の一つと言われています。特にお尻の筋肉が硬くなっている方が多いので臀部のストレッチを紹介します。

一つ目は前回紹介した「③臀部のストレッチ」です。ただ、お尻の筋肉は分厚いのでマッサージをしてからストレッチすると効果が上がります。タオルを結んでお団子を2つ作りイスの上においてお尻のほっぺに当てて座ります。ぐりぐりと気持ち良い程度に1～2分動かしましょう。タオルの代わりにテニスボールでもOK。その後「③臀部のストレッチ」を行います。

次に梨状筋という坐骨神経痛の原因にもなるお尻の奥のストレッチです。イスの片方に寄って座り、座面にできたスペースに足を組むようにして反対側の足を載せます。挙げた膝を両手で抱え込み体に引き寄せ、挙げた脚の方に上半身を捻ります。息を止めないようにして20～30秒ほど痛気持ちいい感覚でストレッチします。

肩まわりの筋力トレーニング

『膝痛』

膝の軟骨や半月板はスポンジのような性質で血液を循環させています。スポンジを絞ると水が出て、緩めると水を吸収しますよね。つまり膝をあまり動かさずにいることで軟骨が衰えやすくなります。長時間座っている場合などは特に、最低でも30分に一度は膝を動かしましょう。椅子に座った状態で動かしたい方の太ももを両手で少し持ち上げ、できるだけリラックスして膝をぶらぶらと動かします。10回程度前後にぶらぶらするだけでOKです。

膝の痛みを訴える方の多くが太もも前の筋肉が硬くなっています。前回紹介した「①太ももの前を伸ばすストレッチ」がとても効果的です。

臀部マッサージと梨状筋ストレッチ

いかがでしたか？今回は下肢の筋力トレーニングと症状別に効果的な運動を紹介しました。運動は継続していくことが大切ですが、それこそが一番難しいところでもあります。前回もお伝えしたように意気込みが高すぎると逆に続かなくなりますので、上手にサボりながら、それでも少しずつ続けていくというふうに軽い気持ちで取り組んでみましょう！

NHK 読むらじる。
『中野ジェームズ修一さん/運動不足のあなたへ「三日坊主のススメ」』引用