

下半身の筋力低下に「レジスタンストレーニング」

2004/10/27/

これまで、中高年向けの健康づくりといえば、ウォーキングなどの有酸素運動が中心だった。しかし、ウォーキングは、心臓や肺などの循環器系や呼吸器系の機能維持・増進には有効であっても、加齢に伴う筋力低下を防ぐ効果はあまりないことをご存じだろうか。

ゴルフに時々行くような、ほぼ健康な中高年が、脚力を含めた筋力の維持や回復を目指すのであれば、筋肉にある程度の負荷をかける「レジスタンストレーニング」がお勧めだ。

中高年の筋力低下はまず下半身から

身体を支える筋肉や骨格は、10代で発達のピークを迎え、20代から徐々に衰えていく。しかし、体力の衰え自体はすべての人に避けられないことだとしても、その速度は、その人の努力次第で変えることができる。

例えば、平日はデスクワークが中心でほとんど外出せず、休日も自宅でごろごろしているような生活では、体力も筋力もあつという間に衰えてしまう。30代後半なのに、50代程度の筋力しかない人も、最近では珍しくないのだ。

年を取ると、足が細くなり、お腹に脂肪がついてくる。これは、筋力低下がまず下半身と胴体に現れるからだ。つまり、中高年では、下半身と胴体のトレーニングが最優先課題となる。とはいえ、重いダンベルを持って体操したり、時間をかけてジムに通うことは、誰にでも手軽にできることではない。



まずは、自分の体重を負荷にした、手軽なエクササイズから始めよう。種目は「スクワット」と「腹筋」の二つ。これに「腕立て伏せ」を加えた三種目でもよい。それぞれ15回ずつ2セット行う。ゆっくりやっても5分もかからないので、忙しいビジネスパーソンでも、自宅で簡単にできる。

スクワットの基本は以下の通り。ま

ず、腕を頭の後ろで組んで、足を肩幅よりもやや広く開いてまっすぐ立つ。立った姿勢から背筋を伸ばしたまま、つま先方向にひざを向け、お尻を後ろに少し突き出した形でゆっくり腰を下ろす動作を繰り返す。完全にしゃがみ込む必要はなく、ふとももが水平の位置に来たら、すぐ腰を上げる。つま先の位置よりひざがあまり前に出ると、ひざを痛めやすいので注意してほしい。

腹筋は、両手を頭の後ろで軽く組み、あお向けに寝て膝を直角に立てた状態から、おへそをのぞき込むように軽く上体を起こす。上半身全体を起こす必要はなく、お腹を触って、筋肉が硬くなっていることを確認すれば十分だ。腕立て伏せのコツは、常にひざと腰、肩が一直線になるように気をつけること。上半身だけでなく、お腹の引き締めにも非常に効果的だ。

気をつけたいのが、あまり自覚しにくい“呼吸”。力を入れる際に息を止めてしまう人が多いが、それでは血圧が上がってしまう。息を吐きながら力を入れるのが正しい呼吸法で、これは回数を数えながらエクササイズを行うと簡単だ。スクワットは腰を上げる時、腹筋は上体を起こす時、腕立て伏せはひじを伸ばす時に、声を出して回数を数えよう。

(小又 理恵子 = nikkeibp.jp健康)

〔参考文献〕

日経ビジネス 2002 (2) ; 1127 : 66.

イラストレーション / 川崎のりこ (PLUMGRAFIX)

■「nikkeibp.jp健康」10月28日号: その他の最新記事

- ・セルフチェック: 疲れやすいあなたは男の更年期?
- ・セルフチェック: 男性の更年期障害とは
- ・ピックアップ: ED発症要因の4割は遺伝!?
- ・ピックアップ: 中高年の男性が殺到する「更年期外来」
- ・ファクトシート: 40歳以上の10人に1人が排尿で悩み—男性に多い「頻尿」と「尿漏れ」
- ・お答えします: 健診で高血圧を指摘されたのですが、お酒はやめたくありません