

1、寝たきり予防にベンチプレスは不要
いわゆる既存の筋トレは、人生100年時代を目指す人間にはあまり役立たないと考えられます。
筋トレという人はまず腕立て伏せやベンチプレスで大胸筋を鍛えようとしたままで、なぜ大胸筋を鍛えようとするのでしょうか。おそらくは、ギリシャ彫刻の

ないと思われます。
筋トレといふ人はまず腕立て伏せやベンチプレスで大胸筋を鍛えようとしたままで、なぜ大胸筋を鍛えようとするのでしょうか。おそらくは、ギリシャ彫刻の

健康講座

シリーズ

299

立ち続ける力—人生100年時代の筋トレ

宮城利府掖済会病院
副院長

片寄 大



ヘラクレスの体型を理想とするからでしょ。しかし、ヘラクレスのような古代ギリシャ人が大胸筋を鍛えたのは、重い盾と矛を持つて戦争しなければならなかつたからであつて、立派な胸筋は寝たきり予防には不要です。しかし、割れた筋トレといふ人は割れた腹直筋を目指そうとします。しかし、割れた腹直筋も寝たきり予防には不

る。

2、立ち続ける力には体幹の筋力強化

それでは、立ち続ける力の強化にはどのようなことが必要になるのでしょうか。

現在、寝たきり状態の前段階のロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防に、日本整形外科学会からロコモとして、下肢筋力強化のためにスクワット、バランス能力向上のた

めに開眼片足立ちが勧められていますが、これらに加え、立ち続けるために異なる筋トレが必要のようです。寝たきりの反対は立ち続けることです。従つて寝たきりの予防には「立ち

役に立ちません。寝たきり予防には既存の筋トレとは異なる筋トレが必要のよう

です。寝たきりの反対は立ち続けることです。従つて寝たきりの予

めに開眼片足立ちが勧められていますが、これらに加え、立ち続けるために異なる筋トレが必要です。寝たきり予防には「立ち

役に立ちません。寝たきり予防には既存の筋トレとは異なる筋トレが必要のよう

です。寝たきりの反対は立ち続けることです。横方向の筋力を強化するために、立派な筋力強化が必要です。吊り革は安全のためスポーツ界で盛んに行われています。しかし、その目的はスポーツにおけるパフォーマンスの向上に主眼が置かれており、立つ力の強化、すなわち寝たきりの予

防とは微妙な差があります。寝たきり予防に欲しいのは、①大地と垂直方向、すなわち縦方向に立ち続ける筋力②バランスを崩したときに姿勢を回復するために必要な大地と水平方向、すなわち横方向の筋力の2つです。

立つ力の強化法となり、またバランス能力の向上も期待でき、寝たきり予防効果が期待できる運動と考えられます。

4、垂直方向の筋力強化

立つ力の強化法となり、またバランス能力の向上も期待でき、寝たきり予防効果が期待できる運動と考えられます。

5、横方向の筋力強化

立位から足を横に開き体を傾けることや、開脚してつま先立ちを行い、体重を左右に移動させることです。これには、マイケル・ジヤクソンのアロモーションビデオ『スマーズ・クリミナル』が参考になります。

スマーズ・クリミナルでは体が前に倒れていく動きがあります。プロモーションビデオのように足をそろえて体を前傾させるのは難しいので、前後左右に少し足を開き、体を前後左右に数秒傾けます。

体幹と下肢を鍛えるには

立位から足を横に開き体を傾けることや、開脚してつま先立ちを行い、体重を左右に移動させることです。これには、マイケル・ジヤクソンのアロモーションビデオ『スマーズ・クリミナル』が参考になります。

3番目は通勤電車で立ち乗りで体幹の横方向の筋力を強化に有用です。吊り革は安全のために軽く手を当てるだけに立つ手の内側と肛門を締め、足の裏で床をつかむように立つ、すなわち空手のハイハンドの立ち方で立ち、電車の揺れに對する相手の棒をよけるための動きですが、このような動きも体幹の横方向の筋力強化に有用です。

3番目は通勤電車で立ち乗りで体幹の横方向の筋力を強化に有用です。

音楽ビデオや空手の動きを参考に

■筆者の勤務先病院
宮城利府掖済会病院(〒981-0103宮城県利府町森郷字新太子堂51) ▷電話022-767-2151 ▷ファックス022-767-2156 ▷URL http://www.rifekisaikei.com/

(月1回掲載)