

健康講座

シリーズ

299

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年時代を自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思いますが、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

宮城利府掖済会病院
副院長

かたよせ
片寄 だい
大



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。従って、寝たきりの予防には「立ち

めに開眼片足立ちが勧められています。これらに加え、立ち続けるためには体幹の筋力強化が必要です。

3、横方向の筋力強化法
1番目は体を前後左右に傾けることや、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。

立位から足を横に開き体を斜めにする動きです。もともとは棒を持つて攻撃してく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。

強化になります。また、登山は足の強化、さらには骨に振動を与えることで骨粗しょう症予防にもつながり、寝たきり予防効果は高い運動といえます。登山に伴う膝関節への負担増加については膝サポーターを使用するのが良いです。

現在では新型コロナウイルスが流行し、外出自粛や3密(密閉・密集・密接)の回避が叫ばれており、登山ができる状況にはなく、代わりに12階程度のビルディングの階段登り降りを5回行えば里山一山の登山の代用にはなり得ます。

続ける力」の強化が必要で

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トレとして、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

体幹と下肢を鍛えるには

防とは微妙なずれがあります。

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③の2つです。

それでは次に、長年立つ力の強化法を考えてきた医師として有用と考える、立ち続ける力の具体的な強化法を公開します。

秒傾けます。加えて、スムーズ・クリミナルではつま先立ちしながら前後左右に体重移動させる動きがありますが、こういった動きは固有背筋、外腹斜筋、内腹斜筋など横の動きに対して姿勢を保つ筋肉の強化になります。動きがスローなのも、スロー

し倒れないように頑張ります。

これら動きは横方向の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法
大地に垂直方向の立つ力の強化法は何といたっても登山です。重い荷物を背負って立つことは、縦方向の立つ力の源である固有背筋の

2番目は和道流空手のチントウや「平安5段」の形、

音楽ビデオや空手の動きを参考に

以上、幾つかの筋肉強化法を述べてきましたが、果たして自身は「スムーズ・クリミナル」を踊り、「平安5段」を行い、電車の中でトレーニングし、登山を行って人生100年時代を生き抜いているのでしょうか。ウィル・シー。

■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022-767-21

51▽ファクス022-7

67-2156▽URL

http://www.rifuckisaiikai.com/

(月1回掲載)