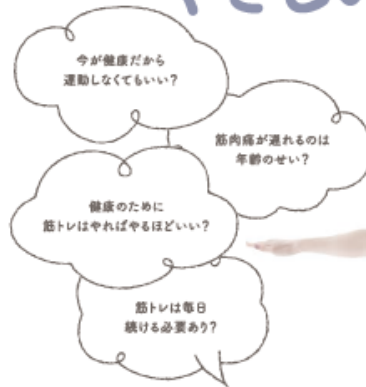


その常識、間違っている!?

やさしい筋トレのポイントはなし



「筋トレ＝激しい運動」と思い込んでいませんか？ 実は筋力を維持するために、自分のペースで簡単にできる筋トレがあるのです。今回は総合内科専門医の園茂樹先生に、普段運動しない人でも毎日続けられる“やさしい”筋トレの方法をお聞きました。



監修 園茂樹先生

手術内科小児科医務部長、総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学助産師、カナダ国立オンタリオがんセンター留学、那須中央病院内科部長、千代田県ウツリクリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しく、ていねいなスクリーンングによる漢方薬の処方に定評がある。取材協力：ディーバック株式会社

やさしい筋トレにまつわる疑問



健康診断は異常なし。だったら運動も必要ない？

たとえ今は健康であっても、体や筋力は年齢とともに衰えていきます。気づいた時から継続的な運動で筋力を維持するよう心がけましょう。



年をとると筋肉痛は遅れてやって来る？

筋肉痛が遅く出ることに年齢は関係ありません。筋肉痛が出るタイミングは「運動強度」に関係し、強度が高い運動をするほど早く出てきます。逆に、強度が低い運動の場合、遅く出て来るとです。



筋トレはやればやるほど健康になる？

急に激しい運動をすると、過剰な活性酸素が生じ、細胞傷害をもたらすことも考えられます。適度な強度がいいということですね。



筋トレは毎日続けなければならない？

激しい筋トレにおいては、筋肉の修復時間を考慮し運動後24〜48時間は再開しないほうがいいことも。一方で、今回紹介するようなやさしい筋トレは筋肉に強大な負荷がかからないため、毎日行っても差し支えないでしょう。

“やさしい筋トレ”が日々の健康な生活につながる

なぜ筋トレが必要なのでしょう？それは、健康で人間らしい日常生活を送る上で筋肉が必要不可欠だからです。手足の動きから心臓の鼓動まで広範囲に働く筋肉だからこそ、その衰えが健康状態に直結することもあるのです。

たとえば、慢性的に続く腰痛、膝関節痛、肩関節痛などの原因は骨や関節の変形によるとされがちですが、実際は加齢や運動不足からくる筋肉の衰えが原因であることが多いと考えられています。年齢は元には戻せませんが、筋力低下は工夫すれば改善していきます。

日常生活に組み込めるさらさら分ほどのやさしい筋トレを1日数回、自分のペースでおこなうのが効果的です。コロナ生活も考え、自宅をトレーニングジムとみなし環境を整えるのもいいでしょう。毎日続けることが筋力の維持につながり、病気を怪我のリスクを減らし健康寿命を延ばすことに繋がります。さらに園先生は、「これらの筋トレで、糖と脂肪の消費がダブルで促進される、いわゆる“桃色筋肉”が鍛えられ、さまざまな大病予防が期待できます。さらさらなるXリットも話していただきますね。」

では、やさしい筋トレにはどのようなものがあるのでしょうか？以下に一例を紹介いたします。

（毎日気軽に取り組みます！やさしい筋トレの一例）



壁押し
壁を入れて、近くの壁を20秒間強く押します。息をゆっくり吐き出しながら、下半身を意識しておこないます。これを3回繰り返します。



スロースクワット
①足を肩幅に開いて立ちます。
②足を伸ばし、お尻を後ろへ引きながらゆっくり腰を落とします。再びゆっくり腰を上げ、ひざを伸ばし始める前に次の動作をおこないます。5〜10回ほど繰り返します。

いずれも比較的ゆっくりとした動作が特徴です。所要時間も短く場所も取らないうえに、日常生活の中にも組み込むのも簡単です。いくつかの筋トレ方法を示しますが、負荷調整が小さくても大きな効果を得ることができます。特に「自分の体重を利用することで、手軽に効果よくトレーニングの効果を得られる」「腰や関節への負担が小さく整形外科的な負荷のリスクが小さい」という2大メリットがあり、性悪のリスクが大きい中高齢者に効果的です。ぜひ試してみてください。



英雄のポーズ
①ゆっくり息を吸いながら足を前後に広げ、両ひじも地面と平行に広げます。
②ゆっくり息を吐きながら90度の膝を90度に曲げます。
③息を強いながら膝を元に戻します。この後、左右の足を入れ替えておこないます。



ゆっくり立ち上がり
両足を大きく開いて膝をできる限り落とします。そこからゆっくり息を吐きながら約20秒かけて立ち上がります。3回で1セットとし、これを1〜2セットおこないます。

びよんびよん飛び
その場で上にびよんびよん飛び跳ねます。跳し場合は、両足の踵を踏えてゆっくり上げ下げするだけでも筋肉と骨を同時に鍛えることができます。

やさしい筋トレのポイント

- ✓ 生活に組み込める
- ✓ 場所を選ばない

やさしい筋トレの注意点

- ✓ 毎日続ける
- ✓ 筋肉に負担を感じる

身の回りで手軽にできるものがよいでしょう。どこでも取り組めることが習慣化につながります。

どんなに簡単な動作でも毎日続けなければ意味がありません。1日で時間をかけて一気におこなうのではなく、数分間の運動を短切りにして続けましょう。少し負担がかかるくらいの運動量が適度といえます。

負荷のかけすぎは悪わね怪我や事故を招くこともありますので禁物です。