

家庭で簡単にできる筋トレの紹介です。

先月は腹筋運動のアブドミナルクランチ（腹直筋など）、背筋のバックエクステンション（脊柱起立筋群）、臀部、大腿前面を鍛えるスクワット（大殿筋など、大腿四頭筋など）、大腿後面のレッグカール（大腿二頭筋などの屈筋群）の紹介をしました。いかがでしたか？

今月は上半身2種目、下半身2種目を紹介します。

チェストプレス（chest press）は胸前面の大胸筋などのトレーニングです。日常生活に不自由していない高齢者は、仰向けに寝て両手に 500g のダンベル（500ml の水を入れたペットボトルで代用可）を天井に向けてゆっくりと持ち上げます。できるだけ脇を開いて両側の上腕が水平に近くなるくらいで行うと効果的です。背中を中心部にだけタオルを巻いたものを敷いて体の面より肘が下になるようにすればさらに運動効果が増します。500g でもつらいときは何も持たない（から手）で行ってください。

ダンベルロウ（dumbbell row）は広背筋を中心として鍛えます。ベンチか椅子の座面などにトレーニングする側と反対の手と膝を乗せ、おもりを下から肘が背面より上に上がるまで肘を体側に沿って引き上げます。肘を張った状態で行うと肩甲骨周りの筋群も強化されます。やはり 500g の負荷で始めましょう。背筋をわずかに反るぐらいの良い姿勢を保ちましょう。立位の状態で腰をかかめ、上半身を斜めにして同じ動作をすることもできます。両側同時に鍛えられますが、姿勢をよくして腹筋に力を入れておかないと腰を痛めます。

レッグエクステンション（leg extension）は大腿四頭筋のトレーニングです。椅子に座って両足を床につけ、その位置から膝をゆっくりと伸ばします。足でおもりを持つことはできませんので、負荷を加える場合は重めの靴を履くのも効果的です。足首に巻き付けるウェイトも市販されています。また、膝を伸ばした位置で短時間、保持（ホールド）させることも負荷を加えられます。また、膝を伸ばして床に座り、大腿四頭筋に意識を集中して収縮させてください。これは等尺性収縮といって膝痛のある方に効果的です。

カーフレイズ（calf raise）はふくらはぎ、腓腹筋を鍛えます。立位で踵を床面から上げてつま先立ちします。負荷を加えるときは段差の上につま先部分に乗せ、踵を段差面より下の位置から持ち上げます。さらに、片脚で行えば概ね、倍の負荷がかかります。それでも物足りない方はおもりを持ってください。

いずれも 10 回を 1 セットとし、1~2 分の間隔をあけて、3 セットを行いましょ。これで物足りない場合は 1 セットの数を増やす、セット数を増やすなどしてください。慣れるにつれて、回数、おもりの負荷を徐々に上げていってください。また、怪我や風邪などで休んだあとはそれ以前より、回数、負荷を軽くしてください。

高齢者の場合は特に次の2点を守りましょう。「徐々に」即ち、1日の運動の中でも始めはゆっくり、あるいは負荷の軽い運動から始め、徐々に、強くしていくこと。いきなり強い運動、重い負荷をかけることのないようにしましょう。また、日々の運動量もいきなり増やしていかないようにしましょう。第2は「休憩も運動のうち」。毎日運動し続けて、疲労が残るようでしたら、休息日をつけることも重要です。つらい、苦しいといった状況を克服すると体が鍛えられるというのは若者の話です。運動中も苦しくなったらペースを落とし、回復したら再開することです。筋トレも筋肉の違和感、痛みがあったら、休止しましょう。運動前後のストレッチングも欠かさずに行いましょう。

2020年6月