

健康余命とトレーニング

市川治療室 No.322.2015.05

1・トレーニングの適度について

シニアに限らずトレーニングには「過負荷」という考え方が重要です。具体的には日常生活で必要とされる運動よりやや強度が高い運動ということです。

高齢になるといつも通り生活していても体力（筋力・バランス力・歩行速度）が低下していくことは実感できるでしょう。

ですから「筋力などの維持・改善」には日常生活の体の動かしよりやや高い強度（やや高い負荷）のトレーニングが必要となります。

2・筋肉トレーニング

筋肉トレーニングのコツ

- ・筋肉トレーニングを行うターゲット筋肉を決める。
椅子からの立ち上がり、階段昇降や歩行など日常生活上での不具合を予防・改善するための筋肉にターゲットを絞る。
具体的にはお尻の筋肉、腿の筋肉、脛の筋肉。
- ・運動する筋肉を意識する。
筋肉の名前を憶えて動き方を意識する。
具体的には、お尻の筋肉は大臀筋・中臀筋、腿の筋肉は大腿四頭筋、脛の筋肉は下腿三頭筋。
- ・運動方法
 - a. 大腿四頭筋を鍛える運動…スクワット
膝関節の屈伸を行うことで大腿（腿）の筋肉が鍛えられます。
 - b. 膝関節の曲がる角度を4分の1ぐらいにする（深く屈曲しない）
 - c. 動作はゆっくりと時間をかけて行う（スロートレーニング）
4分の1の屈曲では重心の移動も、筋肉への刺激も4分の1になります。
この動作をゆっくりすると（スロートレーニング）筋力増強トレーニングの効果が得られます。
 - d. スロートレーニングは「1・2・3・4」と数えながら腰を落とし（腰を後側に引く感じで膝を曲げる・椅子に座るような時に腰を落とすイメージ）、2秒ほど静止後、「1・2・3・4」と数えながら腰を上げる。
 - e. この運動方法（スロートレーニング）を10回を1セットとし一日に3セット実施する。
 - f. 慣れてきたら「1・2・3・4」から「1・2・3・4・5・6・7・・・」とよりゆっくりと動く。

次回は「骨トレーニング」「関節トレーニング」「脳トレーニング」についてお知らせします。

…次号に続く