



# 100まで元気！ 筋肉を鍛える

今回のwebでSDGs学級では、第2回開催予定で中止になった『筋肉を鍛える』です。

感染予防の1つとして、免疫力を高めることが大事といわれています。それには、十分な栄養と睡眠と共に運動がかかせないそうです。ここでは、家族みんなが楽しめるような運動を紹介します。

**さあ、健やかな100歳を目指して筋肉を鍛えましょう！**

監修・資料提供



平井敦夫氏(ひらい あつお)  
金沢学院大学人間健康学部  
スポーツ健康学科特任教授・  
医学博士

## 筋肉ビック4を鍛えよう

### ★スクワット★

筋肉ビック4を鍛えるとともに、筋持久力を引き出します。

ある部門で優れたもの4つを「ビック4」ということがあります。実は筋肉にもあります。大腿四頭筋・ハムストリング・大殿筋・脊柱起立筋です。筋トレの王道と言われるスクワットで鍛えることができます。

この4つの筋肉を鍛えると、足腰が強くなると同時に、筋持久力がついてきます。筋持久力とは加齢とともに、衰えやすい特徴があります。しっかりと刺激することで、疲れにくい体を手に入れることができます。

スクワットは、背骨をなるべく、まっすぐにし、お尻を後ろに出すようにして腰を下げるのが大切です。

最初はかなりつらいと思いますので、無理に腰を下げようとしなくても大丈夫です。ただし、1セット15回と回数をこなすようにしてください。慣れてきたら、腕の位置を変えたり、バランスボールを使ったりするとより効果的です。



① 両手を肩幅に開き、両腕を前に出す。できるところまで腰を下ろし、上げる。回数をしっかりこなすことが重要。



② ①より負荷を増やすために足幅を広くし、両手を頭の後ろに回してバランスを保って腰を上げ下ろしする。



③ 壁と背中の上にバランスボールを置き、ボールを落とさないように、腰を下ろし、上げる。慣れてから取り組むと良い。



1セット15回が目安です。腰をおろすのに4秒、上げるのに2秒かけます。

## バランスを手にいれよう

### ★ランジ★

動きを入れて体幹を鍛えます。

「そんなこと言った?」。立場や風向きが変わると、発言がぶれる人ってカッコわるいんですよね。どんなときでも揺るがない人には芯があります。ぶれない体なら、それは体幹に当たります。強い体幹があれば、よろめくことはありません。

体幹は、腹筋・背筋など複数の筋肉で構成されます。鍛えるには、以前も紹介したランジが最適ですが、今回は動きも入れてより磨きます。ランジは英語で突き出すという意味です。直立から、左の膝を前に出します。上体は地面に対して垂直に。そこから、左足で蹴り出して直立に戻ります。次は右脚、また左脚と繰り返します。

サイドランジでは横に膝を突き出しましょう。慣れたらバランスボールを使って前後のランジもやってみましょう。「明日からやろう」と、気持ちが揺らぐようでは、強い体幹は手に入りませんよ。



① 直立の姿勢から、左の膝を前に出す。上体がぶれないようにし、腰を落とす。その姿勢から、今度は左足で地面を蹴って直立に戻る。次は右足で挑戦。



② 直立の姿勢から、横に向かって左の膝をだす。その際、右脚はなるべくまっすぐに。両手は水平に。



③ 慣れてきたら、バランスボールを持って、①のランジに挑戦。ひねりを加えるとより負荷を上げられます。



左右合わせて20回が目安です。つらい場合には、腰の高さは高くても大丈夫です。

## 有酸素運動に挑戦

### ★エアウォーキング★

有酸素運動で、筋肉と心肺を鍛え、ホルモン分泌を促します。

雪のない珍しい冬です。散歩はしやすいですが、「やっぱり寒いのはいや」という方もいるでしょう。だったら室内でのエアウォーキングがおすすめです。足腰の筋肉だけでなく、心肺機能も鍛えられる有酸素運動です。

エアウォーキングの利点はほかにもあります。リズム運動で脳が刺激され、ホルモンの分泌も期待できることです。具体的にはノルアドレナリンとドーパミン・セロトニンです。これらはやる気を引き出し、心を高め、満足感を得るためにも欠かせません。

箱根駅伝を思い出してください。最初は不安そうに走り出した選手が闘う顔になり、最後は充実感に満ちた表情を浮かべます。まさにホルモンがしっかり出ているからこそです。

「やだねったら、やだね」では、箱根はおろか人生の山は登れません。息切れせず、やる気をだすためにもエアウォーキングに挑戦しましょう。



① その場を動かずに1分間60歩のペースで歩く。両手をしっかり動かし、太ももを上げるのが大切。つらい場合にはペースを落とすと良い。



② ①に慣れたら、脚を上げるのに合わせ、膝と反対の手の肘を近づける。体をしっかりひねるとやりやすい。



③ ①と②ができるようになったら挑戦する。その場でランニングするイメージで、手を動かすと、太ももが挙がりやすくなる。



ウォーキングは5分程度、その他は1分程度を目安にしましょう。

# 体温を上げ免疫力高めて

## ★踏み台昇降運動★

足回り・腰回りの筋肉を鍛え、持久力がつき、免疫力の向上も図れます。

新型コロナウイルスが石川はじめ、日本各地に広がっています。感染を防ぐには、手洗いやうがいに加え、免疫力を上げることが大切です。それには、十分な栄養と睡眠とともに、運動が欠かせません。運動のメリットの一つに体温の上昇があるからです。特に体温を1度上げると、免疫力が30%向上するという研究もあります。

体温を上げるには、踏み台昇降運動がぴったりです。小学校で皆さんも経験があるかと思います。階段などを使えば、雨の日でも自宅でやるのが可能です。

ちょうようきん だいたいしとうきん だいでんきん

腸腰筋や大腿四頭筋、大殿筋など足腰の筋肉も鍛えられます。続けていけば、持久力もついてきます。



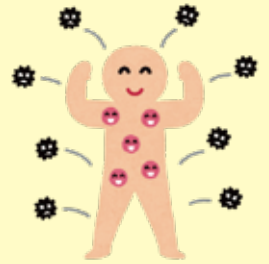
① 右脚、左脚から交互に台に上がる。高さは10cm程度でも十分です。階段を使うときには、転ばないように手すりを使っても良い。



② カニ歩きのとおりで、横向きに踏み台昇降運動。腕でバランスを取るとやりやすい。



③ 後歩きで、踏み台昇降運動。①や②ができるようになってから挑戦してみてください。足を引っかけて転ばないように注意する。



3分間を目安に、朝晩やってみて下さい。

## 記事を読んだ方からの投稿や記事をご紹介します

### くらしの日記

免疫力を高めて (白山市 M様)

感染拡大がいつ終息するか分からない不気味なコロナウイルスに対処するには、自分で知恵を絞る行動に移すのみと思い、うがい、手洗いはもちろん、体力が衰えないように栄養を考え、これまで以上に食事に気を付けた。

そんな時、本誌連載「100まで元気～筋肉を鍛える」が目がくぎ付けになった。踏み台昇降運動で体温が上がって、免疫力を高めることが分かりやすく紹介されていた。週2回通う体操クラブは感染拡大防止のため、約1ヶ月休みになったので、代わりに運動として最適で、雨の日でも家でできるのはうれしい。

早速階段で試してみた。始めは30回、次に楽に50回できるようになった。暑くなって上着を1枚脱いだ。階段のほかに玄関や勝手口など段差のある所ならどこでもでき、都合が良い。血流も良くなったのか、手足の冷えも感じない。寝付きが良く、ぐっすり寝られるようになった。

体温を1度上げると、免疫力が30%向上するという。コロナウイルスにおびえてばかりでなく、自分の大事な体を自分で守るため、感染しない、させないためにも、継続していこうと心に誓った。

### 街明かり

◇…太りすぎと周囲に指摘され、1ヵ月ほど前からウォーキングとランニングを始めた。二つ合わせて1日1万歩を目標にした。長年の運動不足がたたって、最初のころは少し走るだけで息が上がって、「歩く」と「走る」の比率は9対1。最近ではようやく慣れて7対3まで来たが、結局1万歩に到達しない日が目立っている。

◇…「合間に筋トレ。効果が高まります」。生活面連載「100まで元気～筋肉を鍛える」の取材で、体型に変化のない記者に平井敦夫先生が教えてくれた。登場する筋トレの多くは体を絞る狙いもある。「ただ、重要なのは継続」との助言も。100歳までは難しくても、せめて連載中はこの週間を続けよう。

(文化部・北脇大貴)

### 街明かり

◇…「ゴリラのお尻って見たことありますか」。連載「筋肉を鍛える」の取材で、金沢学院大学の平井敦夫特任教授にそう聞かれた。先生いわく、ゴリラなどの類人猿のお尻の筋肉が他の部位と比べて、実は小ぶりなのだという。「逆に、人間は二足歩行のため、お尻の筋肉が発達して大きい。相撲取りなんてすごいでしょ」

◇…東京勤務時代に取材した力士たちは確にお尻が大きかった。さらに強い力士はおなか丸々としていても、お尻は締まっていた。「たるむと、足が上がりずペンギンみたいな歩き方になります。大丈夫ですか」と平井先生。後ずさりするように退室しながら、スクワットも続けようと思った。

(文化部・北脇大貴)



☆婦人部からの一言☆

皆さんも筋肉を鍛えて免疫力アップしましょう!

