

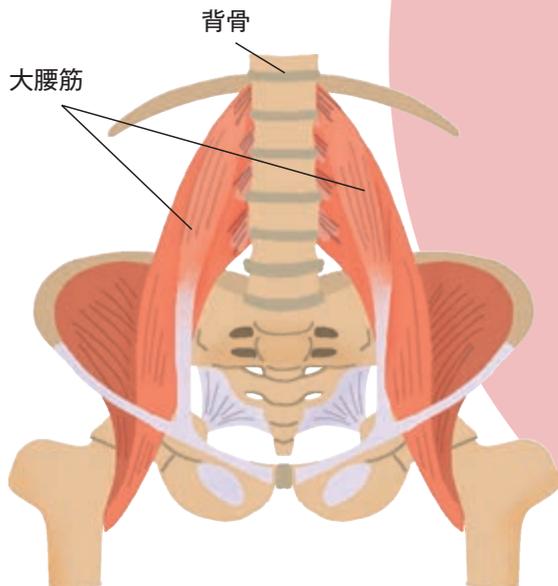
いくつになっても毎日イキイキとした生活をしていくためには、若いうちからの身体づくりが欠かせません。今回から始まるこのシリーズでは、健康寿命を延ばすための筋力トレーニング法をご紹介します。

健康寿命を延ばす 「大腰筋」のトレーニング

久野 譜也

筑波大学大学院人間総合科学研究科教授

【くの・しんや】1962年生まれ。筑波大学体育専門学群卒業。同大学大学院博士課程医学研究科修了。医学博士。ペンシルヴァニア大学客員研究員、東京大学大学院助手、筑波大学体育科学系講師、同大学大学院人間総合科学研究科准教授を経て現職。



下半身の衰えが歩行力の低下に

筋肉は、上半身よりも下半身のほうが減りやすいことが分かっています。下半身の筋肉、つまり足の筋肉が衰えるということは、歩行能力が低下することを示しています。

なかでも衰えが現れやすいのは「歩くスピード」です。歩行スピードは、歩く際の「歩調（ピッチ）」と「歩幅」によって決まっています。ピッチは老化の影響をあまり受けない一方で、歩幅のほうは、30代から少しずつ狭くなっていくことが分かっています。ですから、歩くスピードが低下するのは、歩幅が徐々に狭くなっていくことを示し、その原因は、足の筋肉の衰え、特に「大腰筋」という筋肉が減少するためだということが分かっています。

大腰筋を鍛えて健康寿命を延ばす

大腰筋は、背骨の横、腰の深層にあり、上半身と下半身をつなぐ唯一の筋肉で、人間が直立二足歩行をするために重要な役割を果たしています。そのため、大腰筋が衰えることにより歩行能力が低下し、自力で歩けなくなるなど健康寿命に影響を及ぼす大きな要因となっています。

大腰筋の衰えにより歩幅が狭くなれば、少しずつ「すり足」になります。「すり足」になると、ちょっとした段差などで転びやすくなり、骨折による寝たきりのきっかけとなってしまい、充実した日々の生活を妨げる障害となってしまうのです。

健康寿命を延ばすためには、日頃からこの大腰筋を鍛える必要がありますが、読者の皆さんの中には「毎日歩いているから大丈夫」と思っている方もいるのではないのでしょうか。実は、歩くときに筋肉は使っていますが、それだけでは加齢による筋肉の衰えを防ぐことはできず、大腰筋も鍛えられないのです。

大腰筋の筋力トレーニング

大腰筋は意識しづらい筋肉ですが、太もものつけ根の奥、腰の深層部を筋力トレーニングすることで鍛えていきます。筋肉は90歳の高齢者の方でも筋トレによって増やせることが海外の研究で明らかになっていますので、心配せずに始めてみましょう。

筋トレの注意点は3つあり、1つ目はゆっくりと動作することです。スクワットであれば3秒かけて膝を曲げて、膝を曲げた状態で1秒停止、3秒かけて元の姿勢に戻ります。2つ目は使用している筋肉を意識することです。先程お話ししたように、腰の深層部を意識して動いていきましょう。

3つ目は急激な血圧の上昇を防ぐために、秒数を声に出して数えながら、呼吸を止めず実施します。

具体的な筋トレに関しては左のページに記載してあります。これらを日頃から実践すれば、転倒骨折による寝たきりの予防だけでなく、自立して日常生活を元気に過ごせるQOL（クオリティオブライフ・生活の質）の向上にきつとつながることでしょう。

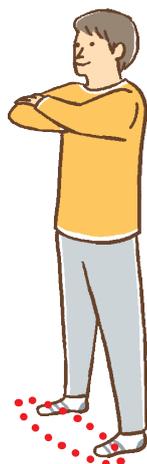
スクワット (強化する筋肉 ⇒ 太もも、お尻の筋肉、大腰筋)

①→③の1セットを10セット行う

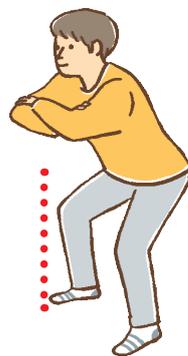
①足を肩幅に開き、背筋を伸ばして立ちます。

②膝を爪先と同じ方向に曲げながら、ゆっくりとイスに座るように股関節と膝を曲げます。

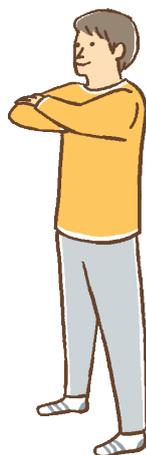
③ゆっくりと元の姿勢に戻します。



爪先はまっすぐ正面に向ける



膝が爪先より前に出ないようにする



POINT

- お尻を突き出すようにして腰を落とすのがポイントです。
- 膝を曲げる角度によって強度が高くなります。



お尻を突き出す

この角度がつくと、強度が高まる

もも上げ (強化する筋肉 ⇒ 腹筋、大腰筋)

①→③の1セットを10セット行う

①イスに浅めに腰かけ、背筋を伸ばします。イスの座面を両手でつかみます。

②右足の膝を、ゆっくりと胸に引き付けます。

③ゆっくりと元の位置に戻し、同様に左足の膝を胸に引き付けます。

POINT

- 膝を胸のほうにまっすぐ引き付けていることを確認してください。
- 慣れたら膝を胸に引き付けると同時に背中を丸め、より胸を近づけます。



背中を丸めると強度が高まる



膝は胸に向かってまっすぐに引き付ける

ランジ (強化する筋肉 ⇒ 太もも、お尻の筋肉)

①→③の1セットを10セット行う

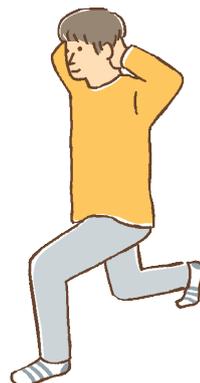
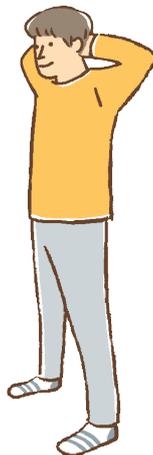
①手を頭の後ろで組み、背筋を伸ばして立ちます。

②右足を前に1歩踏み出して、膝を曲げます。

③ゆっくりと元の姿勢に戻し、同様に左足を前に1歩踏み出して、膝を曲げます。

POINT

- 踏み出した足の膝が、爪先より前に出ないようにして行います。



膝は爪先よりも前に出ない

90度

膝の角度は90度程度にする