

スロースクワットで足腰強化

1 足を肩幅に開いて立つ



2 4秒かけて腰を落とす



3 4秒かけて腰を上げる

ひざを伸ばしきる手前で
2の動作に戻るつま先とひざは同じ方向
に向ける

5～10回の繰り返しを3セット

年をとると気になるのが筋肉の衰えです。記者も50代半ばを過ぎたころから、太ももがめっきり細くなりました。鍛え直す必要があります。

続・元気のひけつ

太ももを鍛える

筋生理学が専門の石井直方東大教授によると、筋肉は25～30歳をピークに減り始め、40～50歳から減少のヒッチが速くなる。とくに太ももの筋肉は減り方が激しく、なにもしないとも80歳で30歳の半分くらいに減ってしまふ。「高齢者にとって、太ももを鍛えるのはきわめて重要。50歳になったら、意識的に筋力アップを考えたほうがいい」

太ももに効果的なのが、「スロースクワット」。一ひつとひつとの動きをゆっくり続けて行くと、筋肉への負荷を高めるのがポイントだ。腰を落とす際、お尻を後ろに引きながら、上体を少しずつ前に倒してバランスをとると、ひざに負担を

ゆっくり続けて負荷を高める

かけないです。

それでもひざが痛むときは、相撲の四股のように足を左右に大きく開いてスクワットする。手は前方に伸ばし、足先は90度くらいに開く。スクワットそのものがきつい場合は、椅子からゆっくりと立ち上がり、また座りなおす運動から始めるといい。逆に筋肉への負荷をもっと強くしたい場合は、足を前後に開いて腰をゆっくりと下げ下げる「スプリットスクワット」が効果的。しっかりとすると現役の陸上選手でもきつい運動になるといふ。いずれも5～10回を1セットとして計3セット。これを週2～3回行うと、筋力アップの効果が期待できる。

日常生活で心がけたいのは階段の上り下り。筋肉への負荷は下りのほうが大きい。上りがつらい場合は、下りだけでも階段を使うようにするといい。

石井教授によると、筋力強化の効用は大きく三つ。一つは運動機能の維持向上。活動的な生活を続ける土台ができる。二つ目は基礎代謝のアップ。体脂肪が燃えやすくなり、糖尿病などの予防効果がある。三つ目は内分泌器官としての役割。動物実験で筋肉増強が短期記憶にかかわる海馬を大きくすることが確認されるなど、脳の活性化との関わりが注目されているといふ。(田中郁也)