

スポ振通信

今月のテーマ



中高年からの『筋肉づくり』

筋力トレーニングを始める前に



- ① 中高年の筋力トレーニングではとくに「頑張りすぎ」は×で、「継続」は◎です。
- ② ゆっくりと筋肉を動かしてください。
- ③ トレーニングの強度は、筋肉にある程度の負荷をかけますが、かけ過ぎは禁物です。うっすら汗をかく程度を目安にしてください。
- ④ トレーニングの前と後には、気持ちよく身体を伸ばす「ストレッチング」を行います。
- ⑤ 膝痛や腰痛など急性の痛みがあり、日常生活にも支障をきたしているようなときは原則として筋力トレーニングを中止しましょう。



中高年からの『筋肉づくり』のために

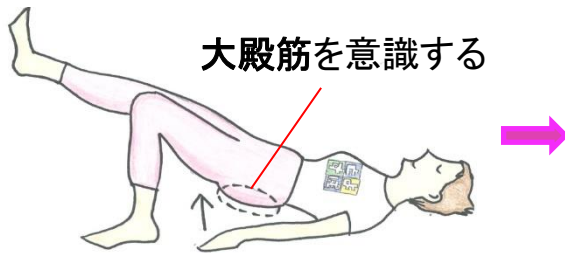
- ☆ 中高年からは、身体の奥にあり『座る、立つ、歩く』にかかわる筋肉を中心に鍛えましょう。
- ☆ 動かさないと、筋肉はどんどん縮んで筋力低下の原因になると覚えておきましょう。
- ☆ 普段からよく使う筋肉は老化の影響を受けにくい。
- ☆ 若いときにつけた筋肉は貯金(筋)されていない。
- ☆ 筋力トレーニングは筋肉の年齢に合わせて行いましょう。



30代～60代の筋力向上トレーニング

きちんと立っていない、ちゃんと歩けていないために落ちていく三つの筋肉「大殿筋(だいでんきん)、大胸筋(だいきょうきん)、ヒラメ筋」をトレーニングすることで、筋力低下を補い、その後の世代で起きる前傾姿勢による歩行困難を予防します。

30代からの筋肉トレーニングのメインになるトレーニングです。



大殿筋を意識する

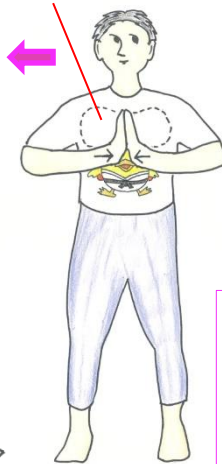
大殿筋のトレーニング

仰向けに寝て片足は床につけ、もう片足は膝を伸ばしてまっすぐ上げたまま、お尻を持ち上げて3秒キープする。これを3回、左右の足で行う

大胸筋のトレーニング

立った姿勢で、胸の前で手を合わせる合掌のポーズを5秒間キープして緩める。これを3回繰り返す。

大胸筋を意識する

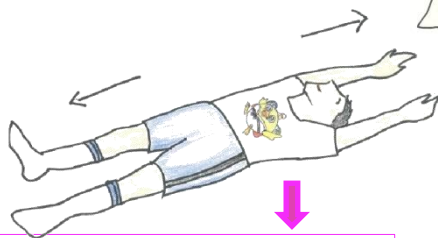


お尻を持ち上げるときは足や背中の力で持ち上げるのではなく、あくまでもお尻の周辺の筋肉の力で持ち上げるように。

手や肩の筋肉に力を入れるのではなく、胸の前面を意識して。

ヒラメ筋のトレーニング

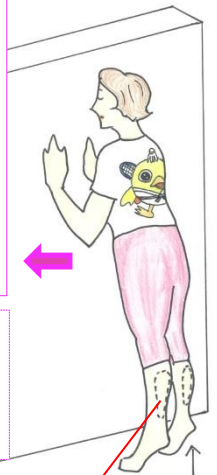
立った姿勢で壁に両手をつき、大きくつま先立ちしそのまま3秒キープしてかかとを下ろす。これを5回くらい繰り返す。



前後のストレッチング

仰向けに寝て手足を伸ばし、お腹の真ん中も伸びるように、おもいきり全身を伸ばしたら、脱力する。これを3回繰り返す。

つま先は指のつけ根までしっかり上げる。



ヒラメ筋を意識する

筋力トレーニングをやる前とやった後に、全身のストレッチングを行ってください。



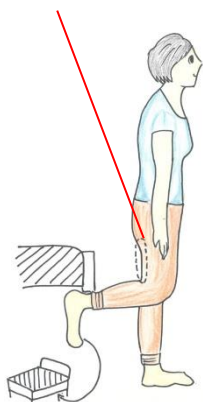
70代以降の筋力向上トレーニング

加齢による膝の彎曲(わんきょく)や前傾姿勢がすでに始まっている、70歳以上の高齢者向けの筋力トレーニングです。

歩行能力そのものが維持しにくくなる高齢者の場合は、歩行時の重心を取り、歩行のメインエンジンとなるハムストリングスと、腹筋や背筋の代わりになる腸腰筋(ちょうようきん)の二つの筋肉を鍛え続けましょう。

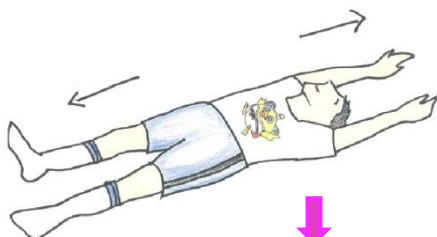
70代以降の筋力向上トレーニングを習慣にすることで、歩行能力や立ち上がる能力を長く維持することができます。

ハムストリングスを意識する



ハムストリングスのトレーニング
立った姿勢で、ベッドの下の部分など、50cmくらいの高さのところに足首の後面をひっかけ、足で持ち上げる感じで力を入れて5秒キープする。
これを3回～5回繰り返す。

ベッドに押しつけた足首に力を入れたときに、ハムストリングスを意識して力が入るように。安全のため壁などに手をつけて行ってください。



前後のストレッチング

仰向けに寝て手足を伸ばし、お腹の真ん中も伸びるように、おもいきり全身を伸ばしたら、脱力する。
これを3回繰り返す。

筋力トレーニングをやる前とやった後に、全身のストレッチングを行ってください。

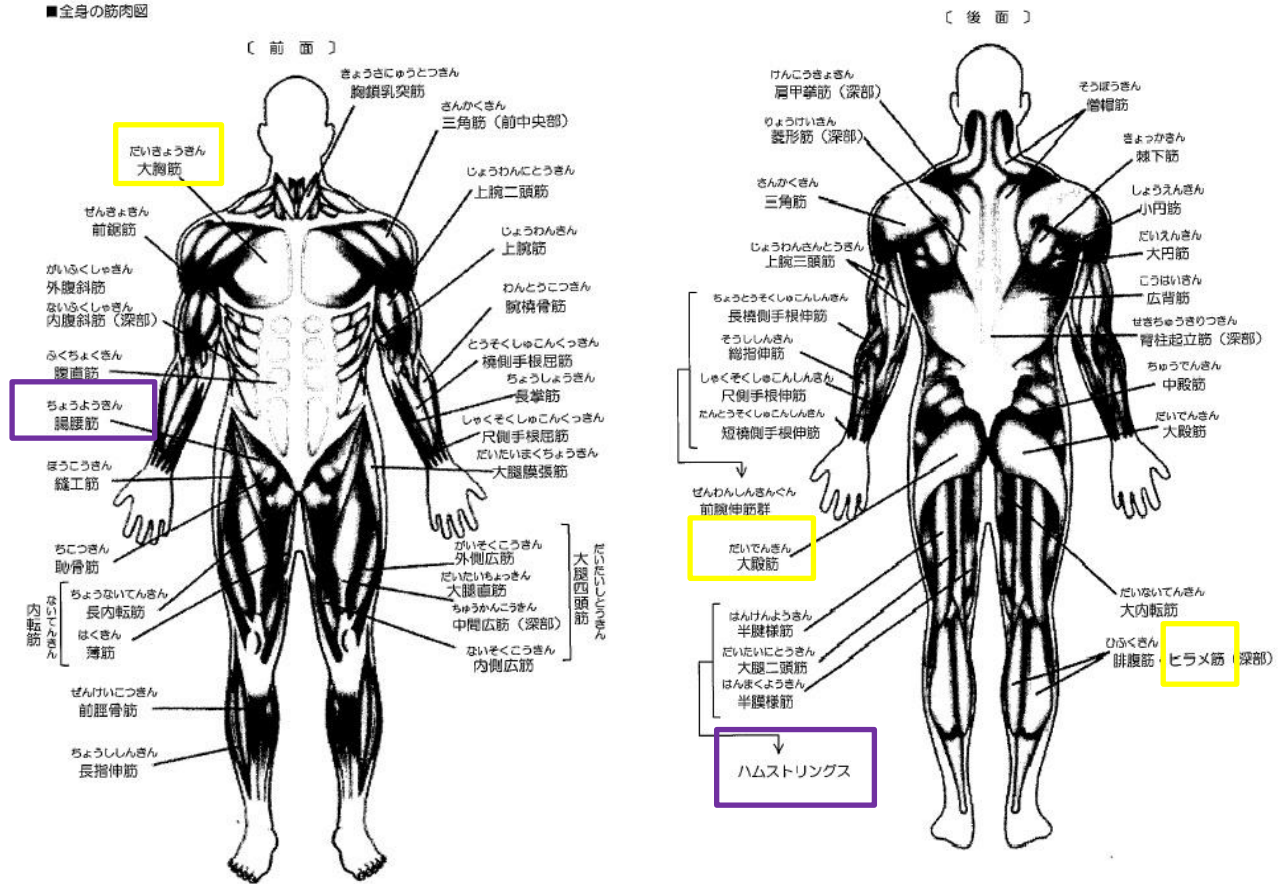
腸腰筋を意識する



腸腰筋のトレーニング
椅子に座り膝に手を置いてももを上になげながら、手で上から膝を押し。ももは手で押す力に抵抗するようにしながら3秒キープする。
これを片足ずつ5回繰り返す。

腸腰筋に意識を集中させ、手で押す力とももを上げる力はどちらも強すぎないように。





豊中市立の屋内体育施設では、中高齢者の方を対象にした教室を実施しております。

※詳しくは各施設にお問い合わせください。



【参考文献】

「百歳まで歩く 正しく歩けば寿命は延びる！」

幻冬舎文庫 田中尚喜



【指定管理者】
 公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団・
 公益財団法人フィットネス21事業団共同事業体

