

# 聞いてなるほど! いきいきライフ



骨と筋肉を鍛えましょう

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど! いきいきライフ」第2回講座がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で開催された。同講座で講師を務めた芳村整形外科医院院長の芳村直さんの講演内容を紹介する。  
〈企画・制作/静岡新聞社事業部〉

全5回シリーズ 第2回・下

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター  
〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1  
☎ 054 (282) 1109  
URL http://sbs-smc.or.jp

## 人生体力勝負! ~筋力つけて ロコモを防ごう~

【主催】公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送 【後援】静岡県、(社)静岡県医師会、(社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市、「新老人の会」富士山支部

芳村 直氏 芳村整形外科医院院長



よしむら・ただし

昭和53年3月静岡県立静岡高卒業、59年3月昭和大学医学部卒業 同大学整形外科教室入局、平成14年芳村整形外科医院開業、16年静岡大学教育学部非常勤講師、18年静岡市静岡医師会理事 資格/日本整形外科学会専門医、日本整形外科学会認定スポーツ医、日本体育協会公認スポーツドクター、日本医師会健康スポーツ医

# 日常生活の工夫で、 体を守る筋力をつけよう

### 年齢とともに 衰える筋力

まず、患者さんが病院にいらした時に、私も医師は普通、何を考えるかということ、患者さんの生活の質(クオリティ・オブ・ライフ)を何とか上げようと考えます。これが、かつて、まだ未熟な医者だった私は、文献などを意識し過ぎて、「歩いているほうが膝が悪い」「旅行はだめだ」などと言ってしまったわけです。

今から考えてみると、膝が丈夫でも、家でじっとしていれば体全体がだめになってしまいます。今の医療は、「どんどん旅行に行っておいしいものを食べたら私たちが医師が何とかしましよう」として「人生を楽しみましょう」という考えたと思います。ただし、悲しいことに、年とともに足腰が悪くなり、だんだん歩き方が悪くなっていく人が多くなってきます。よく最近耳にする「ロコモティブ・シンドローム」の原因の一つでもあります。筋力やバランス能力が落ちてくるからです。

実は腹筋など日々使わない筋肉は、30歳を過ぎると急激に落ちてきます。大体普通に生活しても、1年に1%ぐらい筋力は減少していきませんが、家でゴロゴロしているだけで、その数百倍も筋力が落ちてしまうということな

### 日常でできる 簡単な運動法

まず、人間の二本足を支えるためには足のアーチを守る筋力をつけましょう。これは、太ももよりも足底筋、アキレス腱などの足の裏の筋肉や感覚を鍛えることのほうが重要になるのです(図1)

次に下肢の筋力を鍛えましょう。骨盤から下肢がきれいに回るようになることで、ぎっくり腰の予防になります。「フラミンゴ運動」やスクワットも良い方法です(図2)

そして、体の幹の筋力をつけて正しい姿勢を保ちましょう。前屈運動やヨガの「猫のポーズ」も良いでしょう。これを朝昼晩ゆっくり行っ

たら、次第に手を離したり、片足ずつやってみたりと、動作をステップアップさせましょう。たくさん動かす必要はありません。人間は重い頭を支えて立っているため、重心が悪くなると転びやすくなるからです。また、これらの運動で、姿勢異常による腰痛、頭痛、肩凝り、手足がしびれるなどの症状を防ぎます。それから、便秘と食欲不振、逆流性食道炎、呼吸障害などの病気も姿勢異常から起ることがあります。

このように、日常生活に少し工夫して筋力をつける運動を取り入れれば、体力がついて、旅行だって行けるし、おいしいものも食べられて、人生をもっと楽しむことができます。

筋力があれば、どのようないいことがあるかということ、まず、転びにくくなります。スポーツ選手の疲労骨折は、まず筋肉が疲労し、その状態で運動を続けると骨折が起ります。骨粗しょう症の人に背筋を強化させると、数年にわたって背骨の骨折が防止できて変形を防ぐというデータがあります。つまり、筋力がある人は骨も強いということです。

また、筋肉は関節を守るよろいであるとも言われています。例えば、「変形性関節症」という病気がありますが、膝が悪い人などがそうですが、筋肉がなくなると、途端に関節の変形が進んでいくというデータもあります。

あと、最近言われているのが、どうも筋肉はホルモンを

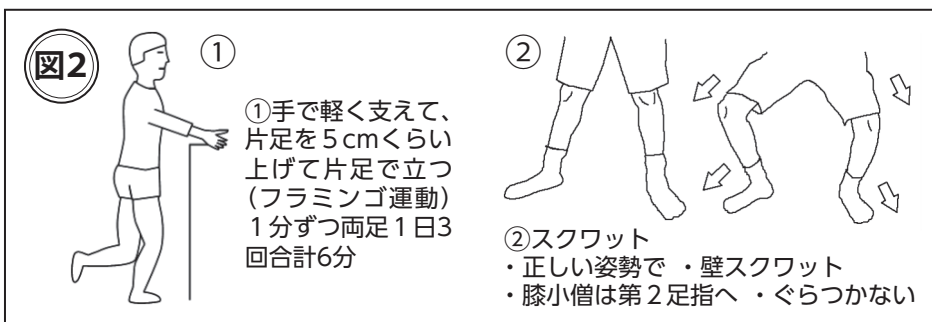


## 健康………の 遠山 所長の セミナー

「芳村先生の講演は今後の生活に役立ちます。今日のお話は参考になりました。」というアンケートが多く寄せられ嬉しかった。彼の第三声は「散歩とウォークは違います。」の一言。胸に響きました。筋肉、脂肪燃焼、脳内ホルモン理論ではマイペースで歩くべし。ワンちゃんペースやご夫婦で花を愛でながらのウォークは癒しの散歩です。

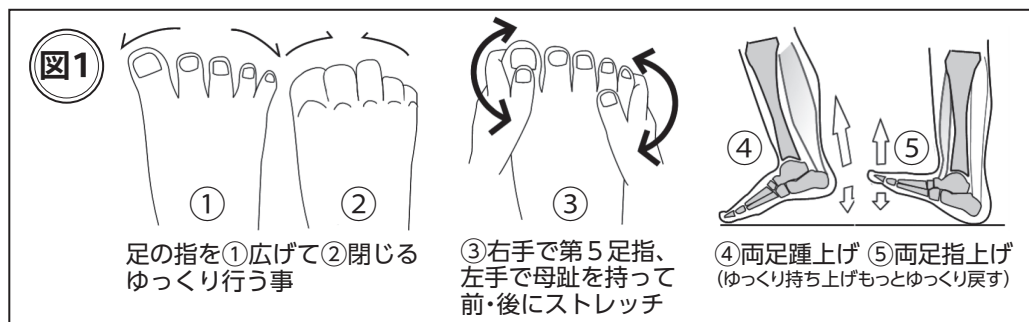
ゴロゴロしないで歩く……どこかで聞いたな、この言葉。認知症、糖尿病、動脈硬化の予防が可能。人生筋(体)力勝負。筋肉は抗老化ホルモン(マイトカイン)産生力あり。ただし、過運動は逆効果。大丈夫ですよ、普通ビトが超過運動レベルになれません。強筋力は①無転倒②でぶらず③骨、関節強化で、体の柔軟性保ち、テニス、ゴルフは名人域。“そうか、わかった” Jun. I 師匠の柔軟なスイングは努力の賜物。負けられない。体中炎めらめら。我に返ると芳村先生の自作自演動画は昨年と同じ台所で足底アーチ運動からストレッチまで終了。頭下がります。“ありがとう” 続きは次年度。じゃんじゃん。

遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都大学医学部卒。静岡県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康増進センター所長。



①手で軽く支えて、片足を5cmくらい上げて片足で立つ(フラミンゴ運動) 1分ずつ両足1日3回合計6分

②スクワット  
・正しい姿勢で  
・壁スクワット  
・膝小僧は第2足指へ・ぐらつかない



①足の指を①広げて②閉じる ゆっくり行う事

③右手で第5足指、左手で母趾を持って前・後にストレッチ

④両足踵上げ ⑤両足指上げ (ゆっくり持ち上げもゆっくり戻す)