

聞いてなるほど! いきいきライフ

筋力強化は日常生活の変化から

～予防理学療法視点より～



日常生活改善で健康・筋力アップ

公益財団法人SBS静岡健康増進センター公開講座2014「聞いてなるほど!いきいきライフ」(5回シリーズ)の第3回がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で行われた。第3回前半、医療法人アール・アンド・オー リハビリテーション部副部長の齊藤和快さんの講演内容を紹介する。
※後半は22日に掲載予定 (企画・制作/静岡新聞社事業部)

5回シリーズ 第3回・上

【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

【問い合わせ先】静岡新聞社・静岡放送 営業局事業部 TEL:054(281)9010
公益財団法人 SBS静岡健康増進センター TEL:054(282)1109

楽しみながら筋力強化

健康寿命を上げよう

これから健康に生活していくため、主に三つの話をします。一つは「トレーニングとは」。二つ目は「姿勢について」。三つ目は「日常生活でのトレーニングについて」。これはNEAT(非運動性活動熱産生)と言い、日常生活活動によって消費されるエネルギーを増やしていくことについてです。

まず、「筋力強化」というと、ボディビルダーのような体になることをイメージするかもしれませんが、皆さんに目指してほしいのは、「筋肉を働きやすくする」ことです。

リハビリでもトレーニングでも、必ず目的があり、健康になるための目的やキーワードは、「健康寿命を上げる」ことです。日本は今、平均寿命と健康寿命に10歳ほど開きがあり、今後、この差がさらに広がるだろうと問題になっています。われわれ理学療法士は、健康寿命を少しでも上げて医療保険の抑制にも貢献するよう役立ちたいと考えています。

国際サッカー連盟(FIFA)も大胆に「世界中の人がサッカーをプレーすれば、みんな健康になる」と言います。実際に研究され、論文も発表されています。例えば、日本の60歳以上の転倒率は20%前後ですが、



医療法人アール・アンド・オー リハビリテーション部 副部長 齊藤 和快さん

さいとう・かずよし 理学療法士、スポーツ認定理学療法士、鍼灸(しんきゅう)あん摩マッサージ指圧師。1991～98年医療法人有相会 最成病院、98～2012年清水工スパルス メディカルチーフ歴任、12年～現職。プロ選手の下肢疾患のスポーツリハビリテーション、特に試合復帰に向けたコンディショニングが専門。ジュニアからシニア世代まで傷害予防の観点からメディカルサポートを行う。

シニア年代のサッカー選手を調査すると、転倒率はその半数程度に下がります。確かに日常的に体を動かす習慣があるのですが、この人たちは「勝ちたい」「うまくやりたい」という気持ちでやっているところがいいんですね。

つまり、一生懸命トレーニングするだけでなく、楽しんでやるのが大事なんです。サッカーをやるように楽しんで行くと、効果は上がります。やらされるトレーニングは効果がありません。

これからは70代、80代でもプレーを楽しみ、女性であれば「きれいになりたい」「もう少しスマートに歩きたい」と思っていることで健康寿命を上げていくことができると思います。

良い姿勢を意識して

これからの理学療法は、全体の5分の4を占める元気な皆さんが、けがをしないための体づくりや環境づくりを進めることが大事だと考えています。そこで、していただきたいのは、日常生活で何か変化を与えることです。

まず姿勢を正しくしましょう。いすに深く座ると少し疲れますが、疲れるというのは、「筋肉を使っている」という信号で、エネルギーを消費している現れ。姿勢がいいと、左右の視野も広がります。また姿勢がいいと、正面

座ります。腸腰筋といわれる、おなかの奥から伝わっているこの筋肉をうまく使うとよいとされます。良い姿勢でそのまま脚をゆっくり上げてみてください。背もたれに肩と背中を当てて、右脚、左脚を連続して上げるだけです。5、10回ぐらいいいです。股関節の前面の部分が疲れてくると、それはおなかのこの筋肉を使っている証拠です。

人間発達の世界でも、リハビリテーションの世界でも、いきなり立って走れません。赤ちゃんと寝た状態から起きて、はいはいして、立ち上がって歩くのは大人も一緒で、リハビリでもスポーツの世界でも、けがをしたら必ず段階を踏みます。「姿勢を正しくする」というのも、そこがポイントです。

良い姿勢は、心掛けることで筋肉も発達しますから、頭に覚えさせることです。悪い姿勢でいると、それが自分には良い姿勢だと認識して自然に筋肉も落ちていき、歩けない、転ぶ状況になってしまいます。ですから、良い姿勢をとるときは、きつこうという意識をひたすら繰り返して、さらには無意識化させることが大事です。

できることを実践

NEATをさらに増やすために、歩いているときも、立っているときも良い姿勢

医療法人アール・アンド・オーにお邪魔し、齊藤さんのリハビリテーション指導を拝見していた時、確かに齊藤さんは「頑張らないで」「力まないで」とアドバイスをしていました。彼は元タスマンで、サッカーJリーグ「エスパルス」軍団のトレーナーをしていたと友人から聞いた記憶があります。彼の筋力強化についての理論には心打たれるものがありました。筋力強化とは筋肉を増やし、たくし、動きやすくする。高齢者であっても筋力強化は可能でしょうか? もちろんYES! 今の常識です。Tは何のために階段1段飛ばしをこの2年半してきたか。足腰鍛えてあと20ヤード!! もちろん可能です!!

さて、筋トレと言っても目標により方法も結果も違う、との御託宣。いわく、①強くなりたい、全てを投げ出し敵に勝つため、生きるため、けがをしても軽くすむためなら、スポーツと言う ②けがをしないため、健康のため、楽しむためなら、運動と言う。鍛える筋肉は、①白筋 ②赤筋が主体です。われわれ普通人は有酸素運動主体の赤筋鍛錬がベター。まずは良い姿勢から。膈下丹田(せいかたんでん、臍から3～4横指下方)に力を込めるべし。さすれば頭・頸(けい)・背腰まで一直線。腹筋・脊柱起立筋・中臀(でん)筋・腸腰筋まで鍛えられることこの上なし。忙しければ日常生活に知恵を使うべし。①エレベーターは蹴飛ばし、階段使い ②スタッフを呼びつけないで自分が出向く ③買い物・昼食、ちょっと歩いて店探し ④(一番運動量の多い)そうじ・洗濯は家族で奪い合い! これらができればアンチメタボとアンチロコモ!

最後に一言。「寝るより座れ。座るより起て。起つより歩け」。これT語録。実現できれば健康長寿間違いなし。J師匠、われわれ仲間はいついつまでも、ハイ、ジャジャジャン。

遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都大医学部卒。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。

でいましょう。頭から吊り下げられているような気持ちでいけば、自然と胸も張って、歩行時には歩幅も広がります。そして、「パソコンに向かっているときは猫背にならない」「立っている時間を少し増やす」「ごろ寝でテレビは見ない」「食事は一口ずつよくかむ」。こんなことから変化をさせていくと、より良い生活に結びついていくと思います。

立っている時間を増やすことで、体の筋肉の前も後ろも使われます。膈下丹田を意識して立つと、おなかの力も入りやすくなります。そうすれば、足が振り出しやすくなります。年をとると、「足が引つ掛かる」とよく言いますが、足首が上から下ではなく、足が持ち上がらないからです。体の体幹の腸腰筋がしっかり動いて、なおかつ、お尻の横の中臀(でん)筋が支えることで、引つ掛からなくてもなるし、転倒が少しでも防げます。

よりきれいに格好よく見せるためには、やはり普段から良い姿勢をとることが大事です。それには、日常の中でどう実践するかが鍵です。電車の一駅分、つま先立ちをするといったような、ほんの少しの実践でいいのです。24時間変えるのではなく、1日1分でもいいからちょっとだけ変えてあげることが成果につながります。

今日聞いた中の二つでも三つでも実践するかどうか、決断するのは皆さんです。