

ウォーキング・プラス：楽しく続けたい身体づくり

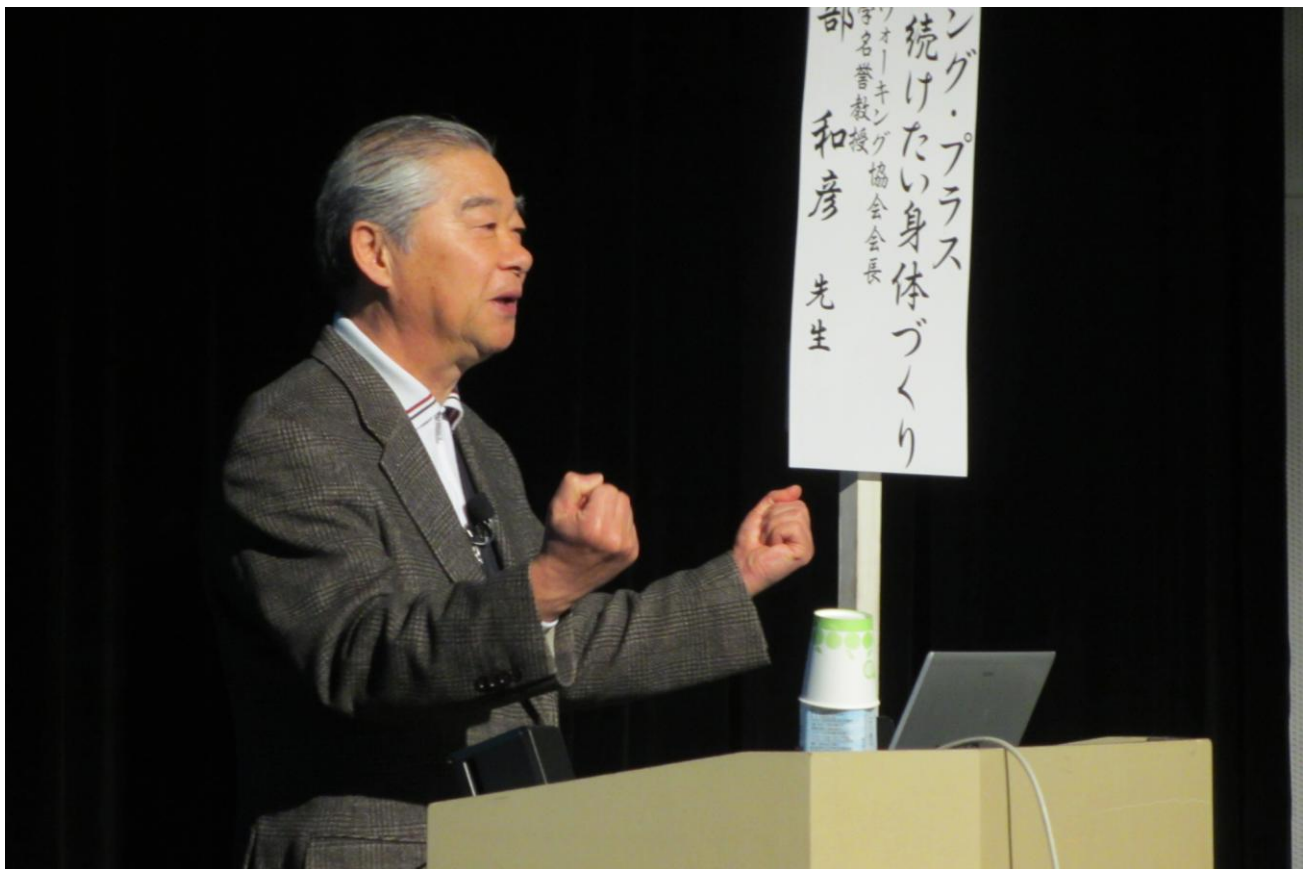
渡部 和彦（広島県ウォーキング協会会長）

はじめに

健康は、全ての人々にとって何よりも大事なことです。中・高齢期は人生の充実期ですが、さまざまな身体機能が少しずつ低下する時期でもあります。若いころと比べると体力や運動機能の低下を実感させられます。

これらの機能低下は、生物である、「ヒト」として加齢に伴う自然な現象でもあります。しかし、中・高齢期でも年齢に応じた体力や運動機能を保持し、健康的な日常生活を過ごすことは可能です。

今回は、中高齢期の体力・運動機能の特徴に着目し、健康づくり運動の方法について、最近の運動生理学の知見に基づいてお話します。体力・運動機能の維持・向上のためには、どのような運動をどう実践すればよいかについてお話させていただきます。とくに、生活習慣病を防ぐための運動の効果について述べたいと思います。生活習慣病の克服は、我が国の医療対策の面でも大きな課題です。それは、医療費の30パーセントを占めるからです。



2013年1月15日 TSS文化大学で講演する筆者

健康・体力づくりの具体的方法について、紹介しましょう。

1 体の柔軟性を高める

柔軟性を高めるための方法の一つに、「ストレッチ体操」があります。ストレッチ体操の原理は、筋肉と腱を無理なく引き伸ばし、10－15秒程度そのまま保持します。筋肉と腱に物理的的刺激を与え、筋肉を柔らかくするものです。筋肉に指圧を施す場合と同様の効果が期待できるとされています。具体的には、あまり痛くない程度に筋肉と腱を伸ばしてそのまま保持します。ストレッチ体操は、関節の柔軟性を高め、関節の可動域を広げる効果が期待されますが、即効性は期待できません。軽い準備運動や整理運動と理解したほうがよいでしょう。運動の後で、ストレッチ体操をすれば、筋肉痛を軽減する効果も期待できます。ぜひ試してください。

最近、腰痛を悩む人が多いようです。腰痛を防ぐストレッチ体操を紹介します。床（畳、布団、マットの上）に仰臥位で寝ます。寝たまの姿勢で両ひざを立てます。一方のひざを、他方の脛（すね）の部位でひっかけ、ひざを内側にゆっくり倒して体幹部をひねり、静かに保持します。脛をひっかけたが側の手でさらに手前に引きつけて強くストレッチすることもできます。

2 足・腰の筋肉を鍛える

バーベルやトレーニングなどの機器を使わないで行うトレーニング方法を「ノン・ウエイトトレーニング」といいます。この方法で、足・腰を鍛える方法で重要なものに「スクワット」があります。両足を肩幅に開いて立ちます。両足のつま先の角度を、10度ほど外側に向けます。その方向に正確にゆっくり膝を曲げて腰を落とします。しっかり下まで落として再び立位姿勢を保持する方法を「フルスクワット」といいます。半分程度まで腰を落とす方法を「ハーフスクワット」といいます。これを行う際に注意したいことは、背筋を“しっかり”伸ばすことです。両手の手のひらを後頭部に当て、両肘を肩の高さで一杯に後方に引きながら行います。立ち上がる際は、反動をつけずに立ち、最後は、ゆっくりつま先立ちです。つま先立ちは、しっかり肛門を閉めるように意識しましょう。初心者は、10回程度を目安にします。軽い登山のためには、30回ほどを目指します。



会場での実技風景

3 「立位姿勢」と「バランス機能」のトレーニング

まず椅子に座ります。お尻に手を当ててください。少しとがった骨の先端部分を手で受け止めてみましょう。これが坐骨です。坐骨を意識して背筋を伸ばして良い姿勢を取ります。座位姿勢で背筋を伸ばした状態で立位姿勢を意識的に保持します。このような、「良い姿勢」は、胸郭を広げ、内臓の機能をよくします。審美的にも良いと思われれます。

バランス機能は、閉眼でのバランス機能を重視します。まず姿勢を安定させるために、机などしっかりしたもので体を支えます、そして、片足で立ってみましょう。わずかずつ手を離して片足で立てる時間を伸ばします。慣れたら、目を開けた状態で、片方の足を前後にゆっくり振りわざと不安定な条件で立ちます。また、立ったまま一方の脚のひざを曲げ、その足首を同じ側の手でしっかり引き上げて保持します。大腿部のストレッチになります。そしてそのまま反対側の片足で立ち、腕を前方にゆっくり伸ばして立ちます。補助用に杖を使っても結構です。

4 健康づくりウォーキング

生活習慣病が現代病の一つとして問題視されています。最近の研究では、「有酸素運動」が生活習慣病の予防や治療に良いとされています。その効果は、体脂肪を効果的に燃焼できるからです。激しい、運動強度の大きい運動よりも、むしろ、中程度の強度の運動の方が効果的とされています。この「有酸素運動」は、「全身持久力」を高めるための運動でもあります。毎週3回以上、1回に30分から40分程度の運動がすすめられています。

5 転倒の予防策と転倒予防オリジナル体操（運動の仕方）

転倒回避の原則は、それほど難しくはありません。ヒトが安定して立つためには、身体の重心位置が身体の支持面の中になければなりません。転倒は、身体重心位置がその支持面から逸脱するから起こるのです。素早く支持面を移動して、逸脱した身体重心位置を受け止めることができれば転倒を免れることができます。要するに、素早く足を前・後・左・右に出すことができればよいことになります。

転倒予防オリジナル体操を紹介しましょう（DVDにて紹介）。この原理は、わざと身体重心位置を支持面から逸脱させ、素早く足や手を出せるように訓練する方法です。これを「ステップストラテジー（戦略）」と呼んでいます。「前へのステップ」、「後ろへのステップ」、「左右へのステップ」、「Vステップ」、「Aステップ」を紹介します。

実験室では、「ステップストラテジー」の装置を使った訓練を行いますが、このような、簡単にできる体操をぜひ身につけていただきたいと願っています。

「ウォーキング・プラス」は、ウォーキングの実践を契機に、ご自分に役立つ素敵な何かにチャレンジしていただくことを願った用語です。健康な身体づくりのために楽しく運動を続けてください。

（本稿は、2013年1月15日に行われたT S S文化大学における講演の概要です。）