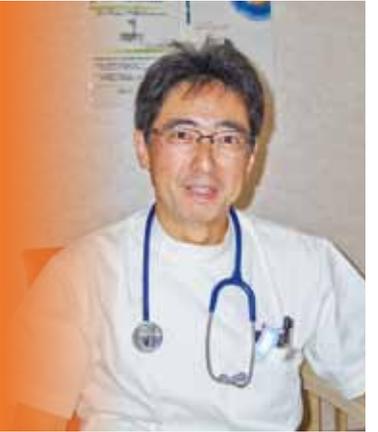


室内でできるケガ予防、 ストレッチ&ゆるっと筋トレ

田中クリニック 院長 田中 英二さん



新年あけましておめでとございます。これからより厳しい寒冷期に入りますが、今年こそ新型コロナウイルス肺炎を克服する年となり、社会全体に元気が戻ってほしいと切に願っております。

今回は『室内でできるケガ予防、ゆるっと筋トレ』というテーマでお話ししたいと思います。

約2年にも及ぶ昨今のコロナ禍において、精神的にも経済的にも不安を抱えていらつしやる方も多いと思います。そのような状態のときには心も体も硬くなってしまうがちです。まずはやさしくほぐしてあげましょう。

朝起きたら、カーテンを開け、朝日を浴びましょう。これは1日の体と心のリズムを整えるのに有効です。次に朝食は抜かずにしっかり摂りましょう。朝食は一日の活力の源です。しっかりと摂ることににより脳が活性化し、体温も上昇して、免疫力もアップして、ダイエットや、美容効果もアップします。

リモート不調を 吹き飛ばす!!

約2年にも及ぶ新型コロナウイルスの蔓延により、リモートの仕事や会議や勉強などで長時間椅子に座ったままで、前かがみの姿勢が続き、目、肩、腰に不調を抱えている方も多いと思います。そこで椅子に座ったままできる簡単なストレッチ体操をご紹介します。

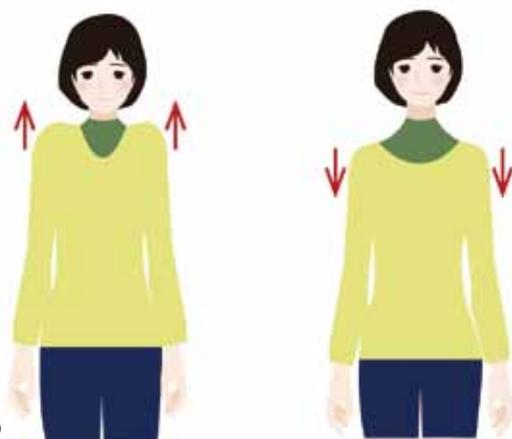


(図1)

「椅子に座ったままできるストレッチ」(図1)

頭に手をのせ、手の重みで頭を前にゆっくり倒します。次に後ろ、右

側、左側と無理をせずに気持ちの良いところまで伸ばしてそれぞれ15〜30秒ほどキープします。



(図2)

息を吸いながら首をできるだけ高くまですくめ、息を吐きながら一気に脱力。(5回くりかえし)

貧乏ゆすりの 意外な効果!!

“

貧乏ゆすりという昔から行儀が悪い、みっともないなど悪いイメージ

ジが先行しますが、最近の研究では、なんと！逆に心と体にいい影響を及ぼすことがわかってきました。

貧乏ゆすりをすることにより、幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンの脳内分泌が増えるのです。またふくらはぎ（腓腹筋）は下半身の血液を心臓に送るポンプの役割をしていますので、ふくらはぎの筋肉を鍛えることにもつながる貧乏ゆすりは有効な運動といえるでしょう。そのほかの効果としては、体温上昇や股関節周りの筋肉増強、いわゆる□□モタイプ症候群の予防にもつながります。□□モタイプ症候群とは運動器（骨、関節、筋肉、神経）の障害のために移動能力（立ったり、歩いたりするための身体機能）の低下した状態をいいます。貧乏ゆすりのやり方は改めてご説明するまでもありませんが改めてご説明すると、椅子に浅く腰掛け、つま先をつけてかかとをなるべく早く上下させます。両足が難しい場合は片足ずつでもよいです。

“転ばぬ先のスクワット

〜一生自分の足で!!”

室内で誰でも簡単にしかも効果的に筋肉を鍛えられる方法といえはそれは「スクワット運動」とお答えするでしょう。「スクワット運動」とは膝関節の曲げ伸ばしを繰り返す運動のことで、下半身、特に大腿四頭筋、大殿筋、ハムストリング（太ももの後面の筋肉）等の筋肉が鍛えられます。体の中では一番大きな筋肉を鍛えることなので効果的に筋肉量を増やし、基礎代謝を上げて、内臓脂肪を落とすことにもつながります。

(図3)



このようなことからスクワットは「キング オブ エクササイズ」と呼ばれているのです。

スクワット運動はいろいろなバリエーションがあり、運動強度によって幅広い年代に実践して頂ける運動です。実は私の父は現在91歳ですが、毎日片足立ちスクワット運動を毎日3度に分けて左右100回ずつ続けているようです。そのため、いまだに階段の上り下りに支障なく、速歩も可能で元気に過ごしております。このようにあまり年齢は関係なく、筋肉は鍛えると維持するようです。ですから、高齢の方からとあきらめる必要はなく70歳代以上からでもいわゆる「貯筋」ができるのです。そして何よりも転倒、骨折のリスクを低下させます。

肉・魚・大豆製品等の筋肉のもとになるたんぱく質を積極的に摂り、スクワットを毎日の日課にする。毎日続けることが大事です。スクワット運動そのものは決してきつい運動ではないので、ご自分の体力に合っ



田中クリニック - 消化器内科・外科 -

小郡市美鈴が丘5丁目12-3 TEL0942-75-5377

た強度で無理の無い範囲（5〜10回からでも）で継続されてみてはいかがでしょうか。

なおスクワットなどの具体的なトレーニングの方法はインターネットの動画なども参考にされると良いでしょう。