

効果的な筋力トレーニングで健康を維持

長引くコロナ禍の影響で「運動不足」に悩む人が増えています。運動不足による筋力や心肺機能の衰えは免疫力の低下にもつながります。効果的な筋力トレーニングについてトレーナーの本原祐樹先生に伺いました。

アジュール鍼灸整骨院
パーソナルトレーニングスタジオ
代表 本原祐樹 先生



■ ■ ■ 筋力が衰えると免疫力も低下

—— テレワークや外出自粛が続いて多くの人が運動不足になっている状況ですが、運動をしないと身体にはどんな影響があるのでしょうか？

まず分かりやすい影響は「肥満」ですね。体の活動量が減ると、消費されるエネルギーが少なくなるので太りやすくなり、その結果、高血圧や糖尿病などの生活習慣病にもなりやすくなります。

また、運動不足のせいで「筋力が低下していく」ことも大きな問題です。筋力の減少はバランス能力や心肺機能の低下につながります。私のジムでも、それまで月2回ペースで通っていた人が外出自粛などで来れなくなり、たまに来ると以前なら楽にできたメニューがとてもキツくなっている、というケースを最近よく目にします。筋力の低下は感染症などに対抗する「免疫機能の低下」にもつながると言われます。逆に言うと、筋肉量を増やすことで免疫力を高めることができます。基礎代謝が良くなり、体温が上昇するためです。体温が1℃上がると免疫力は30%高まると言われています。



—— 筋力を使わないと衰えていくのですか？

そうなんです。一般に筋肉量は20代をピークとして年齢とともに徐々に減っていきますが、ふだんあまり使われない筋肉からどんどん痩せ細っていきます。特に座り仕事の多い人は下半身の筋力低下に注意が必要です。下半身の筋力が弱くなることでサルコペニア(※)の危険性が高まると言われます。特に女性はもともと筋肉量が少ないので、筋力の低下とともに転倒して骨折するリスクが高まり、変形性膝関節症や変形性股関節症などになりやすい傾向があります。

※サルコペニア：加齢に伴い身体の筋肉量が減少して筋力や身体機能が低下している状態。転倒や骨折、寝たきりなどの原因にもなる。

■ ■ ■ 筋力はトレーニングで回復できる

—— 失われた筋力は取り戻すことができるのでしょうか？

大丈夫です。中高年の方でも、日常的にトレーニングを続けることで筋肉量はある程度戻ってきますよ。ふだんあまり運動をせず、筋肉が落ちてしまっている人ほどトレーニングの効果は大きいです。私のジムでも、ゆっくりとしか歩けなかった高齢者の方が、ちょっとトレーニングしてみるとみるみる筋力がついて元気に歩けるようになった、といった例がよくあります。

—— たとえばどんなトレーニングをすれば良いのでしょうか？

中高年の場合は、先にも言ったように下半身の筋力の維持がとても大切なので、そこを意識した運動をおすすめします。特別な道具は使わずに、自体重だけを使ってやれる運動も色々ありますよ(次ページ参照)。

ふだんあまり歩かない人なら単にウォーキングをするだけでも違います。いつもより一駅手前で降りて歩いてみるとか、エレベータやエスカレータを使わず階段で上ってみるとか。ただ、大切なのは何か口歩いた、何十分歩いたということよりも、どれだけ「効果的な歩き方」ができていますか。歩き方が悪いと逆に関節の負担を増やしている場合もありますから。

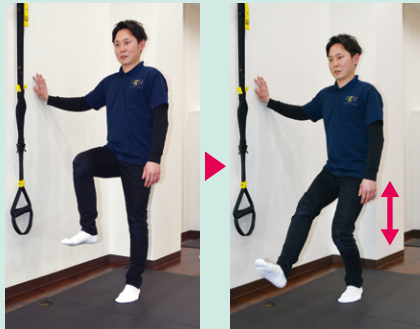
—— 良くない歩き方もあるということですか？

ええ。一般に中高年になると脚の内側の筋肉が衰えて、いわゆるO脚

筋力アップで免疫力を高める！

になりやすいのですが、その状態で長時間歩いていると膝に過剰な負担がかかり、変形性膝関節症になりやすいです。たとえば靴のかかたがいつも外側から磨り減るような人は、体重が外側にかかっている所以要注意です。歩く時には、ふとももの内側同士をできるだけ近づけるようにする。前に出した足をかかたから地面につけて、足の第2指と第3指で地面を蹴り出す。そういったポイントを意識するだけで、長距離を歩かなくても内転筋や大腰筋、中臀筋といった鍛えにくい筋肉が強化され、バランスのよい下半身になっていきます。

【自体重を使った筋力トレーニングの一例】



◀壁に片手をつき壁側の足を上げたまま、反対側の足の膝を曲げる。90度が理想だが深く曲げるのが難しければ10度くらいでもOK。(中臀筋の強化に効果的)。



◀背中と壁の間にバランスボール(大きめの枕なども可)を挟んでボールを落とさないよう後ろに体重をかけたまま膝を曲げていく(大臀筋ほか、足の広げ方によって強化される筋肉が違ってくる)。

特集1

■ ■ ■ 重要なのは身体のバランス — なるほど。大切なのは個々の筋肉 というよりも、バランスなのですね。

その通りです。部分的に筋力がついてもバランスが悪いと関節に負担がかかり、年齢とともに関節症になりやすくなります。高齢者になるほど神経・骨・筋肉のバランスが重要ですね。



私が行っている「体幹トレーニング」も、このバランスをつねに重視しています。体幹というのは胴の深層にある筋肉(インナーマッスル)ですが、一般的な筋力トレーニングではなかなか強化できない部分なので放っておくと衰えやすいです。体幹が生き返ると、筋力バランスが改善されて姿勢が良くなります。同時に骨や関節の位置が安定して、そこに繋がる筋肉への無理な負荷もなくなるので、肩こりや腰痛も改善しますよ。

— 最近はインターネットなどで「手軽にできるトレーニング方法」が色々紹介されていますが、専門家の視点からはどう思われますか？

すべてを否定するわけではないですが、正直に言えば明らかに間違った情報や誤解を招くような情報も少なくないと感じています。先にも言ったように自分に合っていない筋力トレーニングだと、かえって関節などを傷めてしまう恐れもありますから。

たとえば左右の筋肉の付き方の違いや筋力が低下している部位、どの関節がどう痛んでいるかなど、それぞれの人で課題やトレーニング方法は微妙に違ってきます。高齢者になればなるほど、その人の状態に合った個別的なアプローチが重要になります。ネットの情報の多くはあくまで“一般論”ですから、それを参考にトレーニングを始めるのならば、できれば最初にそのやり方が本当に自分に合っているのか、専門家にチェックしてもらった方がよいと思います。

— ありがとうございました。

<取材協力>

アジール鍼灸整骨院・パーソナルトレーニングスタジオ
大阪市西区北堀江3丁目4-17 本原ビル1F

▼ホームページ
<https://agir-osaka.com>