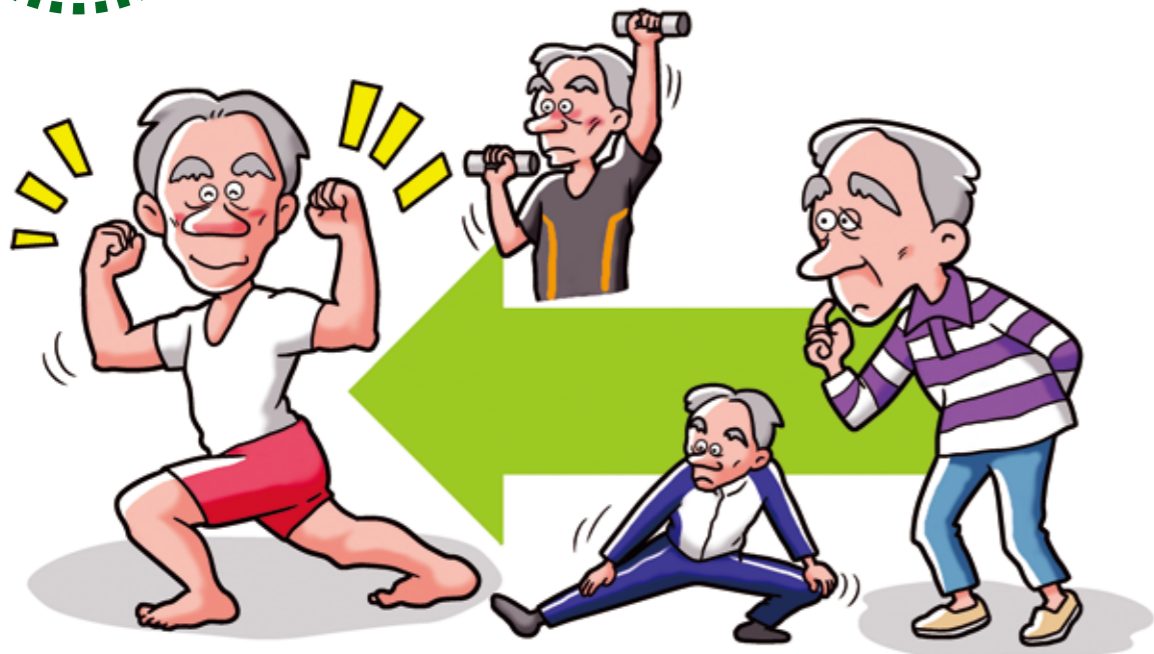


# とし 歳をとっても筋肉は 鍛えられます!



の、なかでもっとも重要なのが足の筋力の低下です。

**運動しないと1年間に約1%ずつ低下する筋力**

全身の筋肉は加齢とともに衰えていきますが、なによりもまず足の筋肉の衰えが先行します。そして、その筋肉の衰えは徐々に全身に及んでいくのです。

私たちの筋肉・筋力のピークは20〜30歳代です。その後、歳とともにゆっくりと低下していきます。意識的に運動をしないと、筋力は1年に約1%ずつ衰えていくといわれています。すなわち40歳ではピーク時の約80%、50歳では約70%、80歳では50%以下に激減してしまうのです。

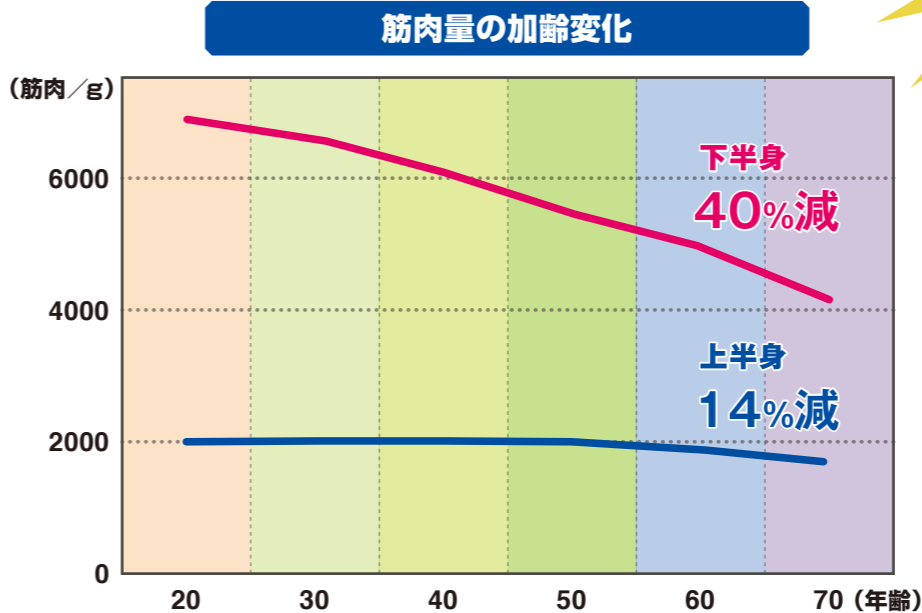
足の筋肉のなかでも、まず体を支える太もも前面の筋肉・筋力が落ちていきます。若いときは片足で体を十分に支えられたのに、老いていくにしたがい片足で立てなくなる方が少なくありません。その結果、若いときならば、なにかにつまずいてバランスを崩しても、片足でなんとか体を支えられました。

しかし、60歳から70歳、80歳へと年を重ねるにしたがい、片足だけでは体を支えきれず、転倒するリスクが高まります。そして転倒したら、足の付け根の大腿骨近位部だいたいこっさきんいぶなどの骨折を招く方が少なくなります。

**歩行速度が速い方ほど生活習慣病や認知症などと無縁**

加齢による筋肉量や筋力の低下をサルコペニアサルコペニアといいます。サルコペニアの進行に手をこまねいていると、歩行速度の低下や大腿骨近位部骨折だけではなく、脳卒中や心臓病、がん等の生活習慣病や認知症などの重大な病気を発症するリスクも高めてしまいます。

海外において30〜55歳の女性1万3535人を対象に、①調査開始時とその9年後の歩行速度、そして②70歳になったときの健康状態を調べた研究結果が発表され、大きな注目を浴びています。というのは、70歳になっても生活習慣病や認知症などと無縁で、健康な生活を送っている人というのは、歩行速度が速い方ほど多かったからです。すなわち、



## リスクが急上昇!

**警告** 「歩くのが遅くなつた……」  
「寝たきりになる」

### 老化は足から始まる 歩行速度の低下は老化の第二步

「歩くのが遅くなった」  
「なんだか歩幅が狭い」  
「横断歩道を渡りきる前に、赤信号になってしまった」  
近ごろ、こんなことに気づき、ちよつと悩んでいる中高年が増えていきます。

歩く速さ＝歩行速度は、歳とともに遅くなっていく傾向にあります。なぜか。歳を重ねると徐々に背中が丸まり、

丸まり、上体が前かがみになっていきます。歩行中に膝が伸びきらず、常に曲がりがちな膝となり、歩幅が狭くなります。両足の動かし方も、バランスをとるため斜め前方へ股またを広げて歩くようになります。加齢とともに、以上のような歩き方の変化を招くため、歩行速度が遅くなっていくのです。

「老化は足から始まる」といわれます。歩行速度の低下は、足の老化の最たるものなのです。その要因はさまざまなが絡んでいるも

歩行速度が時速3・2〜4・8 kmの「普通歩き」の方は、時速3・2 km未満の「ゆっくり歩き」の方の1・9倍。時速4・8 km以上の「早歩き」の方は、「ゆっくり歩き」の方の2・68倍も多かったのです。

### 平均寿命も

### 歩行速度が速いほうが高い

お茶の水女子大学の研究から、1日30分以上、1週間で、合計2時間以上の早歩きを行うと善玉コレステロールが増え、脳卒中や心臓病などを予防する効果が大きいという調査結果も報告されています。

また、東京ガス(株)健康開発センターの研究から、運動不足の方ほど大腸がんの発症リスクが高まるという調査結果も報じられています。つまり、「運動不足」のグループは、「平均運動量」のグループの2倍以上、「積極的に運動」するグループの約4倍も大腸がんの発症リスクが高いというのです。

一方、65歳以上の男女3万4485人を対象に、6〜21年間、追跡調査した海外の研究では、歩行速度が

速い方ほど生存率が高く、歩行速度が遅い方ほど生存率が低いことが報告されています。たとえば65歳の男性を例にとると、時速5・76 kmの「早歩き」の方の平均寿命は95歳以上なのに、時速2・88 kmの「ゆっくり歩き」の方の平均寿命は約80歳。さらに時速0・72 kmの「超ゆっくり歩き」の方の平均寿命は約74歳にとどまっていたのです。この傾向は、男女ともに共通していることも確認されました。

### 筋力の低下を

### 放置していると寝たきりに

筋力の低下は足だけではなく、全身の筋肉にも及びます。そうすると、少しずつ体が思うように動かせなくなりま

筋肉は足を動かして体を移動させたり、手や指を動かしてなんらかの作業を行ったりするときだけ働くのではなく、話すときは口周辺の筋肉を働かせ、顔の表情をつくるために顔全体の筋肉も働かせます。私たちが生きていくうえで、他人とコミュニケーションをとるためにも

筋肉が必要とされるのです。

加齢とともに、活動量の低下から筋力の低下は進行せざるを得ません。運動をしないで放置していると、体も十分に動かせなくなり、他人とのコミュニケーションもとれなくなりま

肉を鍛え、筋力を増強させることが可能です。60歳から始めても、70歳から始めても、はたまた80歳を超えてからでも、意識的な運動で筋力をアップさせることができます。

### 筋力アップは

### インターバル速歩から

筋力アップのためには、まずインターバル速歩で足の筋力から鍛えていくのがよいでしょう。

インターバル速歩とは、信州大学の能勢博教授(工大院医学系研究科)が提唱する、「早歩き」と「ゆっくり歩き」を3分間ずつ交互に繰り返すウォーキングのことです。実は、普通のウォーキングでは足の筋力増

強が難しい、ということがわかってきたからです。

インターバル速歩のように、やきついと感じるくらいの「早歩き」と「ゆっくり歩き」を交互に繰り返すことで、初めて足などの筋肉を修復・強化する反応が盛んになると明らかになってきたのです。事実、普通のウォーキングでは足の筋力アップがほとんど見られなかったのに、インターバル速歩を1日30分、週4日以上、5カ月間続けた方々は、膝を伸ばす太ももの筋力が13%、膝を曲げる太ももの筋力が17%向上したという結果が示されています。

### インターバル速歩は

### 1日30分、週4日を目標に

インターバル速歩の、「早歩き」の速度は体力や年齢によって異なってきますが、「ややきつい」と感じる程度が「早歩き」の速度です。たとえば「2〜3分でもう続けられない」と感じる速度が100%としたら、「ややきつい」というのはその70%くらいで、3〜5分続いたら少し息が弾み、動悸がする程度の速度です。

歩くときの姿勢も大切です。顔は正面を向き、視線を25mほど先に向け、背筋をシャキッと伸ばして歩きます。前かがみや猫背にならないように注意しましょう。

腕は肘を曲げ、背中のように引く力を意識して腕を大きく振ってください。足の踵から着地して、つま先で地面を蹴るように歩きましょう。インターバル速歩はゆっくり歩き(3分)+早歩き(3分)を1セットとして考え、1日30分5セット、週4日を目標に始めてください。かならず足の筋力がアップし、普段の歩行速度が速くなります。

### 速筋を鍛えるには

### 筋トレが欠かせない

ところで、筋肉には速筋と遅筋の二つの筋肉があります。速筋は瞬発力に優れ、体を素早く動かす筋肉で、糖をエネルギー源にしています。遅筋は持久力に優れている筋肉で、脂肪をエネルギーとして消費します。若い頃は、速筋も遅筋もバランスよく維持されています。しかし、歳とともに速筋より遅筋の割合が増え

ていきます。すなわち速筋が遅筋に変わっていくのです。そのため加齢とともに筋肉が減少していくと先述

しましたが、とりわけ速筋の減少が著しいのです。筋肉全体ならば、日常生活で積極的に体を動かしていれば維持できます。しかし、速筋に限ると日常生活での動きだけで維持することはできません。速筋の減少を防ぎ、軽やかな体を保つには筋肉トレーニングが

筋トレが欠かせません。ただし、筋トレといっても、トレーニングジムで重いダンベルやバーベルなどを持ち上げるといようなものではありません。自宅でも可能な、体をゆつくりと動かして筋肉を鍛える、スロートレーニングが筋トレでよいのです。

### 筋肉を効率よく鍛える

### スロートレーニング＝スロトレ

一般的な筋トレは筋肉を収縮させた後、筋肉を弛緩させて休める時間があります。しかし、スロトレは筋肉をゆつくり動かし続け、常に収縮させることが大切なポイントです。

筋肉を常に収縮させて血流を制限し、いわば筋肉に重い負荷がかかっていると勘違いさせ、効率よく筋肉を鍛えるのがスロトレなのです。

初心者が行いやすいスロトレを紹介しましょう。

まず、椅子を利用したスクワットです。①両腕はまっすぐ前に伸ばし、両足を肩幅に開いたまま椅子に座ります。②両腕を前に伸ばしたまま、背筋をスクッと伸ばして立ちあがり、その後、両膝を軽く曲げます。③背杉を伸ばしたまま、お尻を後ろに引いて椅子に座ります。膝はつま先と同じ方向に向けま

### 初心者にお勧めの

### スロースクワットとクランチ

椅子を利用したスクワットで正しい姿勢が身についたら、次は椅子をはずしたスロースクワットを行います。①両腕をまっすぐ前に伸ばしたまま、両足を肩幅に開いて立ち、膝を軽く曲げて中腰になります。背筋をしっかりと伸ばしてください。

②鼻から息をゆつくりと吸いながら、①の姿勢のまま4秒間で腰をできるだけ低い位置まで落とします。膝はつま先より前に出ないようにしてください。③口から息をゆつくり吐きながら、4秒間で腰を元の位置の高さまで戻します。以上の動作を止めずに10回(1セット)繰り返し、3セットを目標にしてください。

腹筋を鍛えるクランチも、初心者にお勧めのスロトレです。①仰向けになり、両膝を90度に曲げ、頭を少し浮かせた状態から始めます。両手は胸の前で重ねてください。②ゆつくりと口から息を吐きながら、4秒間かけて上体をできるだけ起こします。両膝は90度に曲げたままだ動きません。③ゆつくりと鼻から息を吸いながら、4秒間かけて元の姿勢に戻ります。以上の動作を止めずに10回(1セット)繰り返し、2〜3セットを目標にしてください。

気づいたとき、思ったときが吉日です。まずインターバル速歩とスロトレを始めてみましょう。