

運動不足で大丈夫？

運動とは？

運動とは「体を動かすこと」です。最近では日常生活での活動（生活活動）とスポーツ等の運動を合わせて身体活動と呼ばれています。

なぜ運動しなくてはならないの？

大きく分けて2つの理由があります。

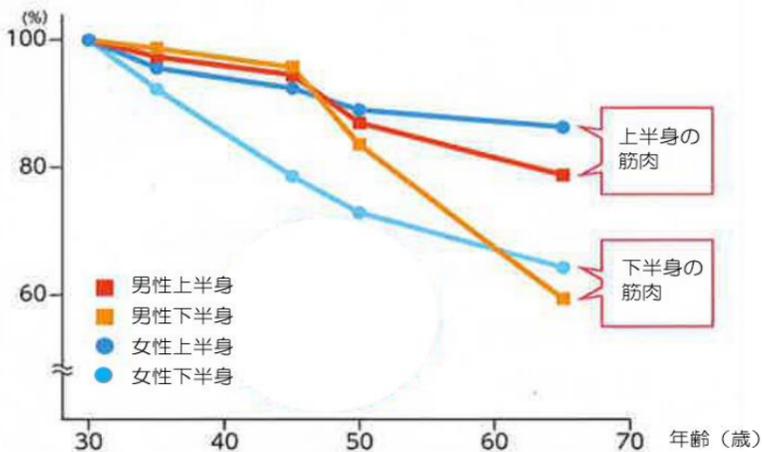
1. 生活習慣病の予防

食べ物から摂取したエネルギーが基礎代謝エネルギーと運動により消費したエネルギーを上回ると、使われなかったエネルギーは脂肪として体に蓄積していき、やがて肥満となり、生活習慣病になるリスクが高くなります。こうならないようにするために運動でエネルギーを消費する必要があります。

2. 筋力や体の機能の維持

人は持っている機能を使わないと驚くようなスピードでその機能は低下していきます。日々その機能を使うことで、必要な筋肉が維持されます。また、筋肉量は成長期に増え、その後加齢とともに減少していきます。（下図参照）

30歳を基準（100%）とした筋力の変化



出典：筑波大学 久野研究室

しかし筋肉はいくつになってもトレーニングを行えばその分増やすことができる組織です。そのため、必要な動作を当たり前に行うことができるように調整しておくことが、運動によって可能になるのです。

どうしたら運動（筋トレ）を続けられるの？

シンプルな動きで覚えやすいものにする

自分のペースを守れて、かつシンプルでかんたんな運動を選ぶことが大切です。

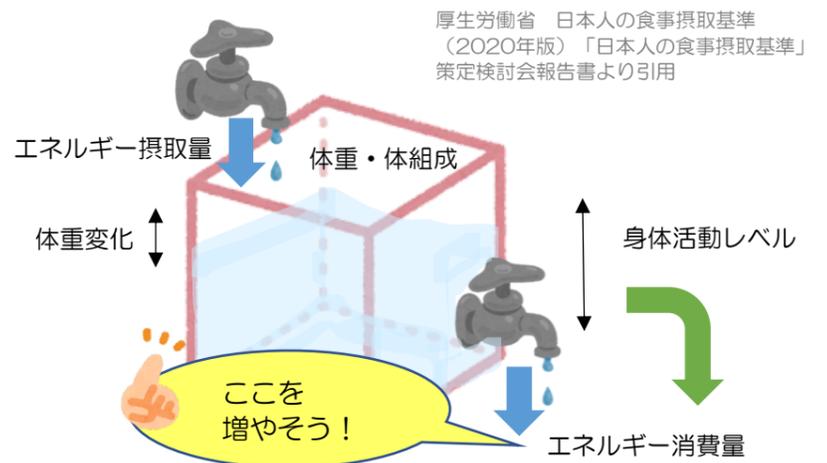
すぐに、いつでもできるようなものにする

毎日続けるには、どれだけすぐに始められるのかが大切です。自分のタイミング、自分の身体一つでできる運動がベストです。

生活の一部に筋トレを入れてしまう

例えば、「朝起きてトイレに行った後」「お湯を沸かしている間」「洗濯機をまわし始めたら」など、毎日の習慣に連動させて筋トレができると続けやすいです。

今回は運動の中でも、特に筋肉トレーニングについて焦点を当ててご紹介していきます。（裏面へ）



厚生労働省 日本人の食事摂取基準 (2020年版)「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書より引用

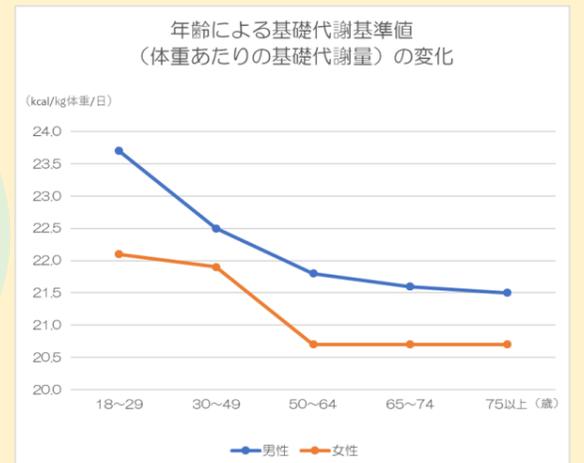
体重とエネルギー出入りの関係は、水槽に水が貯まったモデルで表されます。

- エネルギー摂取量=エネルギー消費量
→体重変化なし
- エネルギー摂取量>エネルギー消費量
→体重は増加（肥満になるリスクあり）
- エネルギー摂取量<エネルギー消費量
→体重は減少

筋肉量と基礎代謝の関係

年齢とともに筋肉が衰えると、それに伴い基礎代謝も落ちていきます。基礎代謝とは、心臓を動かす、呼吸をするなど生命を維持するために最低限必要なエネルギー量のことです。血管も内臓も皮膚も筋肉でできており、24時間エネルギーを使って活動しています。エネルギーは筋肉で最も多く消費されるため、筋肉量の多い人は基礎代謝が高くなります。加齢に伴い筋肉量が減少すれば、基礎代謝も同じように落ちていきます。

食べても太りにくい体質になりたいなら、基礎代謝を上げるために筋トレなどで筋肉量を増やすことが必須なのです。



厚生労働省 日本人の食事摂取基準 (2020年版) 策定検討会報告書より作成

一念発起してもなかなか続けられないものですが、いかに自然に、日課にできるかが大切です。自分のタイミングを探してみましょう。



筋肉トレーニングで機能的な体づくりを目指しましょう

自分の体を整えて、不調にならない・痛みを引き起こさない体づくりを目指すために筋肉を強化していくことが大切です。今回は多くの方が抱えている「腰痛」と「肩こり」に効果的な筋トレや体操を中心にご紹介します。

注意 自覚症状がある方は必ず医師に相談の上、行って下さい。



● トレーニング ● ストレッチ
● 鍛えている筋肉部位を意識して行いましょう

腰痛予防

腹筋トレーニング

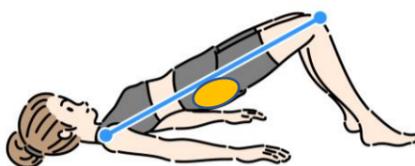
腹筋の強さは個人差が大きいので、起き上がる時の手の位置を変えて負荷が少ない順から始めて下さい。
手の位置は負荷が少ない順から「膝頭に当てる→腕を組む→頭で組む」になります。

仰向けに寝て両膝を立て、両手を膝頭に当てて（or腕を組んでor頭で組んで）起き上がるところまでゆっくりと起き上がります。これを5回繰り返します。

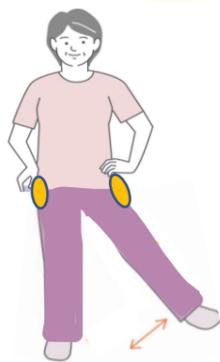


大臀筋のトレーニング

仰向けに寝て膝を90度に曲げます。お尻を持ち上げて膝から肩までを一直線にします。お尻をあげた状態を3秒キープします。ゆっくりお尻を落として元の状態に戻ります。これを10～15回程行います。



中臀筋のトレーニング



立っている状態で鍛えたい側の足を横に動かして上げたところで止めます。両手は腰に当てて、上げている側のお尻に力が入っているように意識します。軸足はブレたりしないようにキープします。左右10秒を3セット行います。

上体反らし

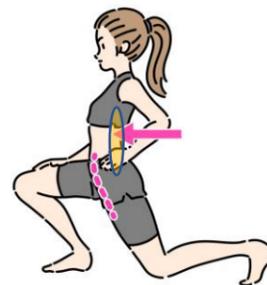
腰まわりの筋肉の血流アップにもつながる体操です。

足を肩幅よりやや広めに開いて立ちます。指先を下にして骨盤に両方の手のひらを当てます。顎を引き、息をはきながら3秒ゆっくりと体を反らします。その後ゆっくり身体を戻します。これを3回繰り返します。



腸腰筋ストレッチ

基礎体力作りにもなるエクササイズです。



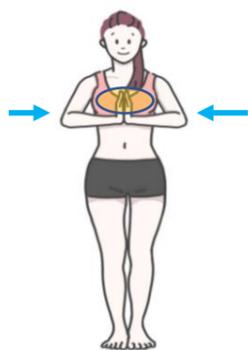
片膝立ちになります（伸ばしたい方の脚を後ろにします）。おへそを前へ突き出し股関節の前側の伸びを感じます。呼吸をしながら20～30秒キープします。身体の向きを変え、もう片方も同様に行います。

*身体が前へ倒れないように注意しましょう

肩こり予防

大胸筋のトレーニング

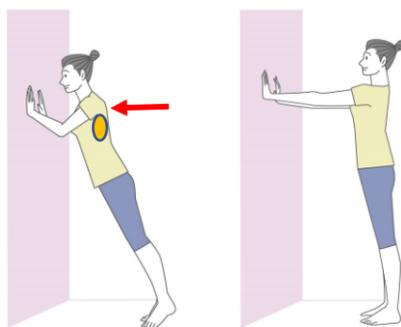
立った姿勢で、胸の前で手を合わせる合掌のポーズを5秒キープして緩めます。これを3回繰り返します。



前鋸筋のトレーニング

肩幅に足を開いたら、手のひらが壁に触れた状態で腕が伸びきる位置に立ちます。そこから両手を壁に置いて、ゆっくり壁に向かって身体を倒します。両手の幅は肩よりも多少広い程度が目安です。

肩甲骨を寄せながら、顔が床に着く直前で腕を伸ばし始めて身体を戻します。回数は10回程度です。



肩甲骨まわし

肩回りを柔らかくし、肩こりの場合はこり固まった肩と肩甲骨を回して血行を促す作用があります。

左右の肩に指先をつけ、肘を正面に向ける。外回しは肘を真上に上げ、肩甲骨を寄せるように肘を真横に回し、そのまま下に向けて正面に戻します。内回しはその逆方向で行います。内回しは10回、外回しは20回行いましょう。



肩甲骨ストレッチ

手のひらを反対側の肩甲骨辺りにあて、もう片方の手を肘に添えます。伸びている肩甲骨を縮めるようなイメージで、肘を頭の方にゆっくりと寄せて30秒キープします。逆も同様に行います。これを2セット行います。



筋トレをして体を動かすことはストレス解消やリフレッシュにも役立ちます。負荷の軽いものから無理のない範囲で取り組んでいきましょう。