

はくざん通信 第21号

2002.2.14

中年からの健康エクササイズ(1)

- 1) 持久力
- 2) 筋力
- 3) バランス
- 4) 柔軟性



紅梅

医療法人 社団 誠療会
なるお
成尾整形外科病院
〒862-0958 熊本市岡田町12-24
電話： 096-371-1188
ファックス： 096-366-9923

ホームページ:<http://www.naruoseikei.com/>

中年からの健康エクササイズ(1)

院長 小柳英一



健康で長生きしようと言う人が増えてい
ます。すでにアメリカでは「抗加齢医学」と
言われる学問があります。これは病気になら
ない、歳をとらない、死なないを目標に、100
歳まで楽しく生きようというものです。

日本でもこれからは高齢者の医療費負担も
増え、うかうか病気にもなっておれません。
今のうちに健康な体を作っておきましょう。

- 1) 持久力、
 - 2) 筋力、
 - 3) バランス、
 - 4) 柔軟性、
- が要点です。今回は前半の
- 1) 持久力運動、
 - 2) 筋力運動、
- についてお話しします。

1) 持久力運動

心、肺機能を改善し、肥満解消、足・腰の
強化にもなります。ウォーキング、ジョギ
ング、スイミングなどがあります。1日5
~ 10分から始めて30分以上出来るよう、
ゆっくりと強化していきます。毎日行った
ほうがよいでしょう。運動の前後に準備運
動、整理体操を行います。

2) 筋力運動

筋力、体力をつけ自立性をたかめます。
以下の図で、 ~ はダンベル等を利用し
ていますが、軽いものを使用します。運動中
呼吸を止めないで下さい(血圧の上昇につ
ながる)。すべての筋について週2回以上行
うが、2日以上連続しないようにしましょう
(筋力回復のため: 超回復(末尾参照))。

運動の実際

腕の横あげ運動(肩の筋力強化)

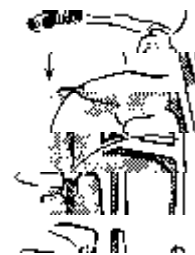
椅子に腰掛け背筋を伸ばす。
手のひらを内側にむけ体の両
脇におく。ゆっくり肩の高さ
まであげ、休止してゆっくり
もとにもどす。8~15回繰り
返す。



腕の前あげ運動

(肩の筋力強化)

姿勢は同じ。手のひらを
上に向けながら肩まであ
げ、ゆっくりもどす。



二頭筋運動

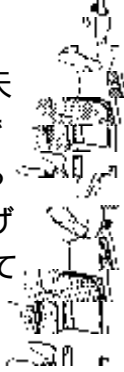
(上腕前面筋の強化)

姿勢は同じ。肘を曲げ手のひ
らが肩のほうへ向くようにす
る。左右交互に行なう。



三頭筋運動（上腕後面筋の強化）

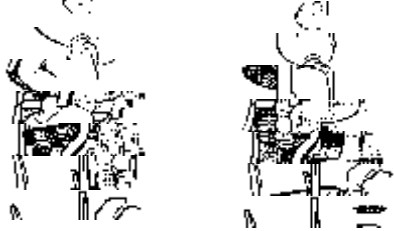
手のひらを内側に向けたまま腕を天井のほうへ高くあげる。反対の手で上腕を支え肘を曲げ肩の後方へ来るようにする。肘を伸ばして手を上げる。8～15回繰り返し、手を変えて行う。



腰浮かし運動

（肩が挙がらない人の三頭筋強化）

肘掛け椅子に座る。両腕で体を持ち上げる。



椅子からの立ち上がり運動

（腹筋と大腿筋強化）

背もたれの下に枕をおく。浅く腰掛け背筋を伸ばしてもたれかかる。手を使わず腹筋を使い上体を起こす。そのままゆっくり立ち上がり、ゆっくり腰掛ける。

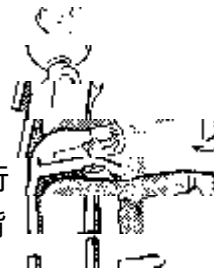
これ以降の運動は、慣れてきたら足首に重り（アンクルウエイト）をつけて行う。



膝伸ばし運動

（大腿、下腿前面の強化）

背もたれに体をあずける。膝を伸ばしながら床と平行になるまであげ、足首を背屈する。



かかとあげ（背伸び）運動

（足首とふくらはぎの強化）

まっすぐに立ちテーブル又は椅子の背もたれにつかまる。出来るだけ踵をあげつま先で立つ。慣れたら片足で行う。



膝曲げ運動

（大腿後方の強化）

立ち方は同じ。膝を曲げふくらはぎを大腿の裏につける。股関節は曲げない。ゆっくり元にもどす。



もも（膝）あげ運動

（大腿前面とヒップ強化）

立ちかたは同じ。体は直立のまま膝を胸のほうへ出来るだけあげ、ゆっくりもとにもどす。



脚の後ろあげ運動

（臀部と下部背筋強化）

背筋を伸ばし45度前傾する。脚を伸ばしたまま後方へあげる。ゆっくりもとへ戻す。



脚の側方あげ運動

（ヒップと大腿側方筋強化）

つま先を前方へ向けたまま脚を横へ15～30cmあげる。ゆっくりもとへもどす。



今まで述べてきた、1)持久力、2)筋力、増強に加え、

3)バランス訓練、

4)柔軟体操（ストレッチ）

を加えると、より健康な体づくりができます。次号では、後半の2つのテーマについてお話しします。

中高年からの健康エクササイズは、鍛錬しようと気負わずに、無理をせず楽しみながら続けられますよう、お勧めします。

超回復（ちょうかいふく）：ウエイトトレーニングは、一度行うごとに筋肉に小さな傷を作ります。傷ついた筋肉は、自ら修復を試みます（48～72時間程度）。この間筋力トレーニングを休んでおきましょう。この過程を経て初めて筋肉は鍛えられます。

