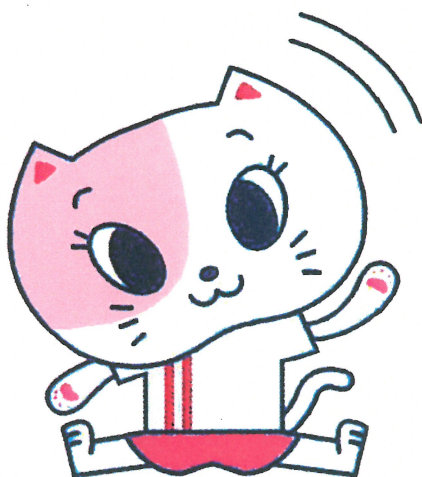


# 2021 ヘルスアップチャレンジ

東神戸医療互助組合

【Bコース】

足からロコモ予防  
ゆっくり筋トレ



お問い合わせは——

**東神戸医療互助組合**

〒658-0051 神戸市東灘区住吉本町 2-19-3

☎078-851-9381 / FAX 821-7270

Eメール info@kobegojo.sakura.ne.jp



## 《Bコースのねらい》

「老化は足から」と言われます。運動器（とくに足腰）の障害や衰えによって、歩行困難など要介護のリスクが高まる状態のことをロコモティブ・シンドロームと言います。現代の生活はどんどん便利になり、あまり筋力を使わずに生きていけるので、日ごろから意識的に筋肉を鍛えないと衰える一方です。「かかとを上げる→下げる」を50回、「椅子から立ち上がる→座る」スクワットを30回、ゆっくりしたリズムで繰り返すという筋力トレーニングを毎日つづけて足腰の筋力を着実にアップし、それを生活習慣として定着させることがBコースのねらいです。

## 《目標達成の基準》

かかと上下・椅子スクワット両種目とも、指定回数トレーニングができた日が、10～11月の2ヶ月間＝61日中、50日を超えれば目標達成です。逆に言うと61日間のうち、この筋トレをサボった日が11日を超えたら目標未達成です。

## 《記録用紙の書き方》

記録のつけかたは簡単。毎日の「記録欄」に、かかと上下と椅子スクワット両方ともおこなった日は「○」印をつけます。サボった日は別に何も書かなくてもかまいませんし、自分を叱咤激励するつもりで「×」印をつけてもかまいません。また、指定回数の倍もトレーニングしてがんばった日には花丸をつけてもかまいません。

2ヶ月間のチャレンジが終わったら、「○」（または花丸や◎など？）の日が、何日あったかを合計して「最終記録」欄に記入してください。それが50以上なら、目標達成です。

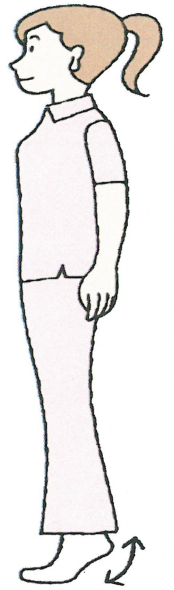
チャレンジの効果を測定するため、9月中に次のページの《効果測定の方法》で椅子スクワットのタイムを計り、「参考記録」の「Before」欄に記入しておきます。同じようにして、11月1日前後に「中間点検」、12月1日前後に「After」のタイムを記入します。最後に【感想】欄に、チャレンジの感想や何か健康効果を実感したような体験談があればご記入ください。この記録用紙（兼報告書）は、目標達成・未達成にかかわらず、互助組合事務所まで返送してください。

なお、送っていただいた記録用紙は返却しませんので、記録を手元に残しておきたい人は、各自でコピーをとっておいてください。

次のページから、それぞれのやりかたを紹介します

## 《かかと上下》

ゆっくりとなるべく高くまでかかとを上げ、ゆっくりと下ろす、これを50回繰り返します。ポイントは「ゆっくり」ということ。できれば時計の秒針の音を聞きながら2秒間かけて上げ、2秒間かけて下ろすというテンポでおこないます（秒針の音がする時計がなければだいたいでかまいません）。とくに負荷をかけながら伸ばす（この場合はかかとを下げる）動作のときに、筋トレ効果が最も大きくなることが知られています。このテンポをまもって、50回、かかとを上下させます。途中で、どうしても上がらなくなったり痛くなったりしたときは、朝と晩に25回ずつおこなうなど、数回にわけてもかまいません。



## 《椅子スクワット》

椅子からゆっくり立ち上がり、ゆっくり腰を下ろして座る、これを30回繰り返します。これも「ゆっくり」がポイントです。上と同じく、時計の秒針の音などを聞きながら4秒間かけて少しずつ立ち上がり（足がまっすぐな直立姿勢になるまで少しずつ）、4秒間かけて、少しずつゆっくりと座ります。座る動作をゆっくりさせることがとくに重要で、ドシンとお尻をつかないように気をつけてください。

なお、かかと上下も椅子スクワットも、それぞれ筋トレの前と後に、必ず使う筋肉をストレッチ（伸ばす）します。

そのポイントを次のページの《ストレッチのやりかた》で示しますので、参考にしてください。



## 《効果測定の方法》

椅子スクワットを、上のトレーニング方法とは逆に、できるだけ速くおこない、30回繰り返すのに何秒かかるか、タイムを計測します。もちろん座った状態からちょっとだけ腰を上げてまた座るなんていうインチキはダメ。ちゃんと座る⇔直立を30回繰り返して、ケータイ・スマホなどのストップウォッチ機能を使って計ります。ストップウォッチがなければ、時計をみていて、だいたいの秒数でもかまいません。ただし、無理に速くやろうとすると転倒の危険がありますから、安定した椅子を使い、無理のない範囲の「できるだけ速く」を追求してください。

## 《ストレッチのやりかた》

ふだんはしないような運動をいきなり始めると、身体を壊すことがあります。

「今からまとまった距離ウォーキングするぞ」とか「今からしっかり筋トレするわよ!」というときは、運動の前と後に、必ずストレッチをしてください。ここでは足のストレッチの例を紹介します。

### 運動前はやや強く弾むように、運動後はゆるく静かに

運動を始める前は、筋肉によく動く準備をさせるため、やや強めで、ギュッギュッとリズムカルに筋肉を伸び縮みさせるような、動的なストレッチをおこないます。

「やや強め」と言いましたが、痛いほど伸ばすのはやりすぎです。痛みのない程度にしてください。

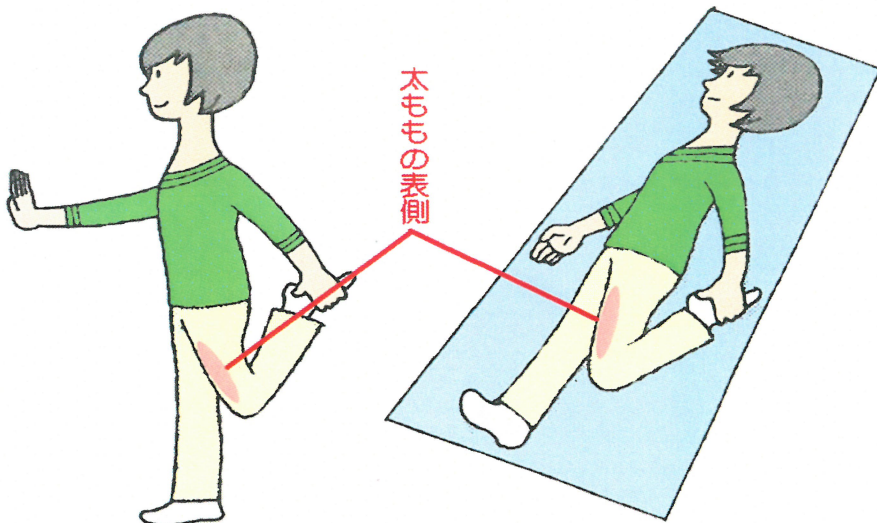
運動が終わった後や寝る前などは、筋肉の疲労を取り、リラックスさせることを目的としたストレッチが大事です。普通の状態よりも「ほんの少し伸びてるかな」という程度に緩く伸ばした状態を、じいっ〜と静かに15秒ぐらい維持します。正確に計る必要はありません。頭のなかで1から30ぐらいまで数えれば、15秒ぐらいになります。

### もちろん息はとめない

「じいっ〜と静かに」ストレッチと言うと、呼吸も一緒になってじっと止めてしまう人がいますが、それはいけません。運動中はもちろん、ストレッチのときもちゃんと呼吸は続けてください。

### 太ももの表側を伸ばす

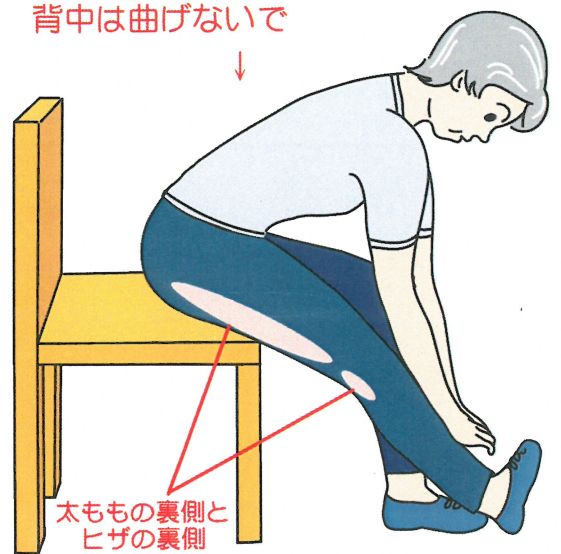
壁や安定した椅子の背もたれなどに片手をついて身体を支え、片方の足の甲を手で持ち、上に引っ張り上げます。「立ってやると倒れそうで怖い…」とか「足の甲に手が届かない f(^\_^);」という人は、横になって右の絵を参考にし、同じ姿勢をとるようにします。かかとお尻につくほど、ひざを曲げる必要はありません。むしろ、できるだけかかとを上に持ち上げるようにして、腰前から太ももにかけて伸ばすように意識します。



## 太もも裏側とヒザの裏側を伸ばす

椅子に浅く腰かけて、片方の足をまっすぐに伸ばします。膝が曲がらないように気をつけ、背筋をまっすぐに伸ばしたまま、腰から折れるような感じで身体を前傾させます。このとき、つま先が天井を向くようにすると、太もも裏側からヒザの裏側にかけて、しっかり伸ばすことができます。ヒザが曲がると伸ばす効果がなくなってしまうので、注意してください。タオルの真ん中をつま先と土踏まずのあいだぐらいにひっかけ、タオルの両端を両手で引っ張るなどとすると、よりしっかりと伸ばすことができます。

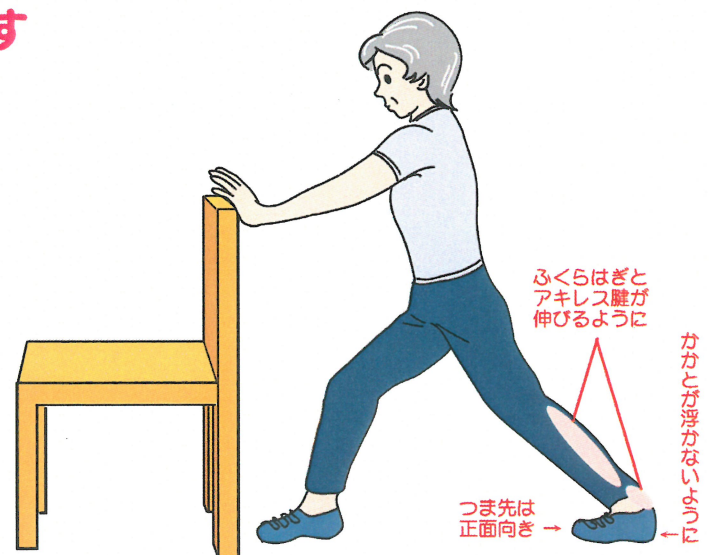
背中には曲げないで



## ふくらはぎとアキレス腱を伸ばす

壁や安定した椅子の背もたれなどに両手をつけて、足を前後にひらきます。後ろのほうの足のつま先は、まっすぐ正面に向け、かかとが浮かないように注意しながら、前のほうの足のヒザを曲げていきます（背筋をまっすぐ伸ばし、腰と前の足のヒザを一緒に前方に押し出すように）。

背中を丸めたり、お尻を後ろに突き出すような姿勢（へっぴり腰）だと、ふくらはぎやアキレス腱を伸ばす効果が減ってしまいます。また、つま先の向きが真正面からずればずれるほど伸ばす効果がなくなりますので、注意してください。



今回は脚力のトレーニングのときに必要なストレッチを紹介しましたが、ほかの種類の運動でも、それぞれに対応する身体の部分のストレッチが重要です。書籍も多く出ていますから、書店で自分にあったものを探して日常生活に取り入れると、ますます健康効果アップです！

では2ヶ月間、がんばりましょう！！

