

## 家庭でできる！

## 筋力トレーニングのポイント

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院

通所リハビリ

理学療法士 服部 宏香

突然ですが、みなさん、筋力トレーニングと聞くと何を思い浮かべますか？重そうなダンベルや、スポーツジムにあるようなマシンを使って、汗だくになって脚や腕を動かすというイメージをもたれている方、少なくないのではないのでしょうか。それも正解ではありますが、実は特別な錘やマシンを使わなくても、あるポイントを抑えれば誰でもきちんと効果の出る筋力トレーニングをすることができま。今回は、そのポイントをご紹介します。よろしくお願いいたします。

## ポイント①

## ゆったりした気持ちでゆっくり呼吸しながら

最近では、スロートレーニングといって、特別な錘を用いず、比較的軽めの負荷でも、ゆっくりと動作をすることで、筋肉や筋力をつけることができるかとされています。例えば、椅子の立ち座りでも、3〜5秒かけてゆっくり立ち上がり、3〜5秒かけてゆっくり座ってみると、普通の速度で行うときより、太ももの周り

に重たさを感じませんか？また、息をこらえずしっかりと呼吸をしながら行うことで、血圧も上がりにくくなり、安全にトレーニングを行うことができます。

## ポイント②

## 動かしている筋肉を意識する

今どこの筋肉を動かしているのか、これを意識するだけでも効果は違ってきます！例えば、今回例に挙げた太ももの筋肉を鍛える運動では、上半身が後ろに傾いたり、足先の力が抜けたまま膝を伸ばすよりも、上半身をまっすぐ伸ばして、つま先を天井に向けて伸ばした方が、太ももの筋肉が働いているのを感じやすいかと思えます。目的の筋肉がきちんと働いているか、意識しながら行うことで、トレーニング中の姿勢も整いやすくなり効率よく鍛えることができます。

## ポイント③

## トレーニング前後の適度なストレッチ

トレーニング前に10秒前後の適度なストレッチを行なうことで、関節

が動く範囲が広がり、トレーニングの効果を高めたり、怪我の予防につながります。また、トレーニング後のストレッチでは、筋肉の緊張をほぐし、疲労回復を早める効果があるとされています。前後の適度なストレッチで、よりトレーニングの効率アップを図りましょう！

これからの季節は、寒さも増し、外に出づらくなります。例えば、全く動かずに筋肉を使わない状態が1週間続くと、なんと約10〜15%もの筋力が落ちるといわれています。外に出られないときも、ご自宅でテレビを見ながら、家事をしながら、みなさんも筋力トレーニングにチャレンジしてみましよう！

最後にご自宅でも行える筋力トレーニングを2つご紹介します。

## ●座ってできる！太ももの筋肉を鍛える運動(写真①)

椅子に背中を伸ばして浅めに腰かけます。片脚の膝をゆっくりと伸ばして降ろします。



写真①

●立ってできる！お尻の後ろの筋肉を鍛える運動(写真②)

椅子の背や台などに手を添えて立ちます。片脚をつけ根から後ろに引いて戻します。



写真②

※どちらの運動も痛みがあるときや体調が優れないときは無理しないようにしましょう。

## 参考文献

- 1) <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/e-halsnet/> 情報提供・厚生労働省
- 2) <https://www.tyju.or.jp/> 健康長寿ネット 公益財団法人長寿科学振興財団

最近身体が動きにくくなってきたなど不安がある際には倉敷在宅総合ケアセンター予防リハビリへご相談ください。個別リハビリや集団での運動、3ヶ月毎に運動機能の評価習慣、口腔機能、栄養面のサポートをさせていただいています。興味のある方はいつでもお気軽にご相談ください。

## 倉敷在宅総合ケアセンター

## 予防リハビリ

(倉敷平成病院 通所リハビリテーション)

Tel: (086) 427-1128

(相談担当: 大島)