

# 筋トレで若さを保つ



アンチエイジング  
anti-aging  
読本

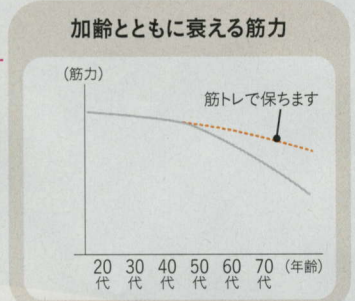
何もせずにいると、肉体は加齢とともに衰える一方。いつまでも元気な体でいるために、腹式呼吸と筋トレを習慣づけましょう。

## 筋力アップで加齢による衰えを防ぐ

以前なら簡単にできた動作が、ある日突然できないと知り、がく然としたことはありませんか？ 飛び越せると思った水たまりに落ちてしまったり、間に合うつもりだった電車のドアが目前で閉まったり……。人の体は、20代前半をピークに徐々に機能が低下していくのですが、神経レベルでは衰えませんが、「ここまでできる」という記憶通りに脳から筋肉へ命令が伝達されず、委縮した筋肉はそれに応えることができず、こんなはずではなかったのに……ということになるのです。高齢になってこれが高じると、ちよつとした段差で転んで骨折することもあり、非常に危険です。個人が持っている体力や運動神経のレベルはそれぞれ違うものの、年

を取るに従って体力・筋力が落ちていくのは避けられませんが、

ただし、筋力トレーニングによって、筋力のカーブを緩やかなラインにすることは可能です。現在の体力を維持するために、筋トレを習慣づけることをおすすめします。他にも、骨粗しょう症や生活習慣病、スポーツ障害の予防などにも効果的。また、筋肉が増えることで基礎代謝量が増え、体脂肪の減少にプロポーションを美しく保つことにもつながります。



筋トレを始める前に、ぜひ行いたいのが腹式呼吸。人は通常1日に3万回近く呼吸をしますが、加齢とともに肺の機能は落ちていきます。腹

## 肺の機能を高める腹式呼吸

防ぎます。

## 筋力トレーニングの目安

各筋力トレーニングは、一つの動きを2〜3秒かけてゆっくり行います。体を元に戻す時も同様。急に戻すと体を痛める危険があります。呼吸は基本的に力を入れる時に吐き、体を元に戻す時に吸います。4週以降に紹介するトレーニングの中から強化したい部分8〜10種目を選び、各8〜12回を1日1〜3セット行います。週に2〜3回を目安に実践しましょう。

監修・指導

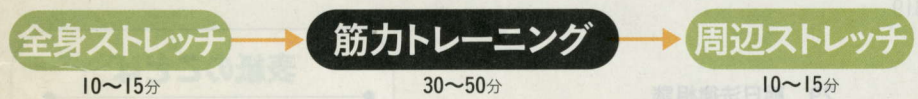


筋力トレーニング  
関口 脩 さん  
せきぐち・おさむ  
1947年群馬県生まれ。日本体育大卒。同大体育学部体育学科専任講師、助教授を経て、トレーニング方法研究室教授。同大スポーツトレーニングセンター所長。



腹式呼吸  
宮川 哲夫 さん  
みやがわ・てつお  
1955年熊本県生まれ。ハワイ大卒。昭和大保健医療学部理学療法学科助教授。同大医学部リハビリテーション科兼任講師。日本呼吸管理学会理事。

## 理想的なトレーニングのスタイル



トレーニング前に準備運動として全身のストレッチを。トレーニング後には、使った筋肉の周辺を中心にストレッチ。血液循環を促し、筋肉をほぐして元に戻します。各ストレッチとも自然呼吸で20秒間静止し、少し痛がゆく感じるくらいが目安。ストレッチだけでも筋肉が柔らかくなり、疲れにくい体を作ります。

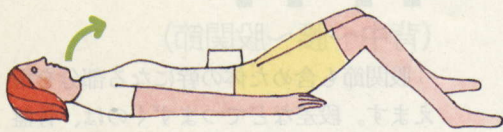
筋力トレーニング  
40〜70%強度の範囲で強化したい部分8〜10種目  
各8〜12回を1日1〜3セット、週に2〜3回  
\*腹式呼吸は別  
効果を高めるコツ  
「ここを強くしよう」と意識して行う



Let's training!!

# 実践! 腹式呼吸

## \*横隔膜を鍛える



足を肩幅程度に開いて膝を軽く立てて仰向けになり、腹の上に1~3kg程度の重りを乗せます。本、塩や砂糖の袋でもOK。「1、2、3、4」で息を吐く



「5、6」で息を吸う

## \*腹式呼吸の仕方



片方の手をヘソの上に、もう片方の手を胸に当て、口を細くしてゆっくり「1、2、3、4」と数え口から息を吐く。「5、6」で鼻から息を吸い、胸と腹が膨らんでいることを確認。呼吸数は1分間に10回程度。仰向けになって、あるいはいすに座ってもOK ※朝晩10分ずつ

# 体の基礎を築く

加齢とともに呼吸する力が弱くなったり、胸が硬くなったりして、肺の機能が落ちる人が急増。現在これが高じ、COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気にかかっている人は40歳以上の日本人の8.3%（530万人）もいます。肺の隅々にまで酸素を行きわたらせる腹式呼吸で肺を強化し、横隔膜を鍛えましょう。長く息を吐くことで副交感神経は優位になり、その結果脳にはα波が表れ、また、血圧や心拍数も下がります。

## ストレッチで呼吸筋を鍛えよう

呼吸を支える筋肉を鍛えることで、胸郭を柔らかく保つと同時に息切れを防ぐことができます。息を吸う時は鼻から、吐く時は口をすぼめてゆっくりと。1日に各4回ずつ3セット行うのが理想です。



### 1 手を胸に当てて



胸に手を当てて息を吐く

息を吸いながら頭を後ろに倒し、吐きながら頭を元に戻す



### 2 両手を伸ばして



頭の後ろで両手を組み、息を吸う

息を吐きながら両手を頭上上げる。吐ききったら頭を前に倒しもう1度吸う。息を吐きながら両手を頭の後ろに戻す



### 3 頭を横に傾けて



片手を側頭部に当て、反対の手を腰に当て、息を吸う

息を吐きながら手で押して頭を横に傾ける。吐ききったら頭を元に戻し、左右の手を逆にして反対側に傾ける





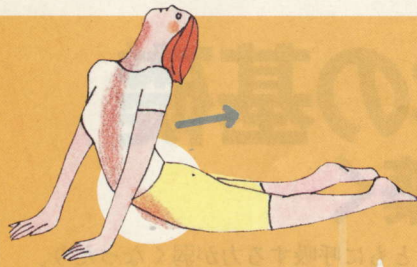
衰えのスピードを緩やかにするため、  
今日から筋力トレーニングを始めましょう。



# 体幹

(背中～腰～股関節)

股関節も含めた体の幹になる部分を鍛えます。段差などでつまずくのは、骨盤の内側にある腸腰筋が弱まるのが原因。腸腰筋には大腰筋と腸骨筋がありますが、普通の腹筋運動では鍛えにくい腸骨筋をクランチでは同時にかつ安全に鍛えることができます。バックキックは、ヒップアップにも効果があります。



胸・腹部・首

うつ伏せの状態から腕を両わきにつけ、顔を上に向けて上体を反らす

背中・腰

肩幅程度に足を開いて立ち、腰に負担をかけないように膝を少し曲げて前屈。脚を交差させて膝を伸ばすと、脚のストレッチにも



## ストレッチ

Stretch

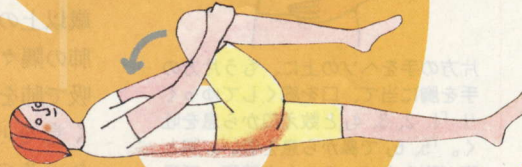
内股・背中

足の裏を合わせて床に座り、足首をもって腰から前屈



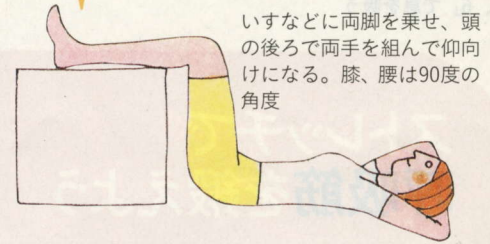
背中・腰

仰向けに寝て片脚の膝を胸に引きつける。もう片方の脚も



## つまずき予防に

クランチ  
(腹直筋・腸骨筋)

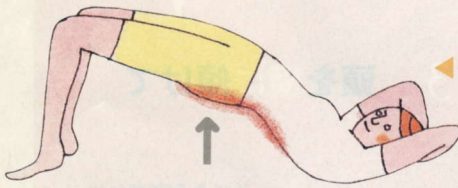


いすなどに両脚を乗せ、頭の後ろで両手を組んで仰向けになる。膝、腰は90度の角度

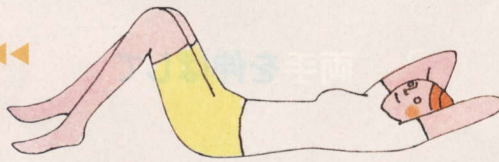
## 腰を中心に鍛える

ヒップリフト

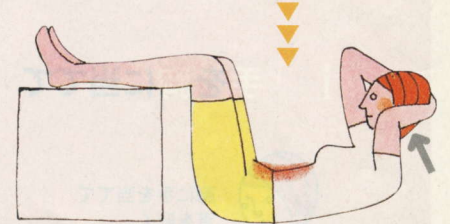
(大臀筋・脊柱起立筋)



静かに腰を上げてアーチを作り、ゆっくりと尻を集中して締める



両膝を立てて仰向けになり、両手を頭の後ろで組む



そのままヘソをのぞくように上体を起こす。肩甲骨が少し浮く程度。体を起こしすぎると効果は半減。手で頭を押さないように注意

## 腰から太ももにかけて強化

バックキック

(大臀筋・脊柱起立筋・大腿屈筋)



膝、腰が直角になるよう、両手、両膝を床につける

片脚をゆっくりと後ろ上方に上げ(水平～45度くらい)、静かに戻す。もう片方の脚も。勢いをつけると障害のもとになるから要注意

## テレビを見ながら

ながら筋トレ その①

横向きになりひじをつき、下側の膝を直角に曲げる。つま先を前方に向けた上側の脚をゆっくりと上げ、ゆっくりと下ろす。もう片方の脚も(ヒップアップダクシオン=中臀筋・大臀筋)





## 下肢

(脚・足)

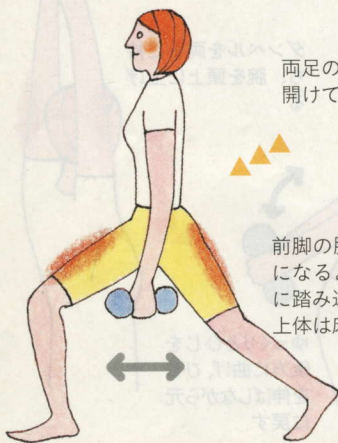
衰えやすい脚の筋肉を強化し、膝や腰の関節の動きを助けます。急に始めると、腰を痛めることもあるので、最初はゆっくりと。ヒンズースクワットやレッグランジに慣れてきたら、ダンベルを両手に持つとより効果的です。

カーフレイズは、階段など段差がある所でするのがよいでしょう。段差代わりとして電話帳などを使ってもOK。

### 尻・太ももを鍛える

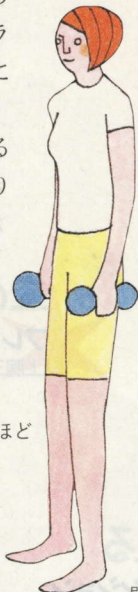
#### レッグランジ

(大臀筋・大腿四頭筋)



両足の間を10センチほど開けて直立する

前脚の膝の角度が90度になるよう片脚を前方に踏み込み、元に戻す。上体は床と垂直に



壁などに手をつき、骨盤の幅程度に足を開いて立つ

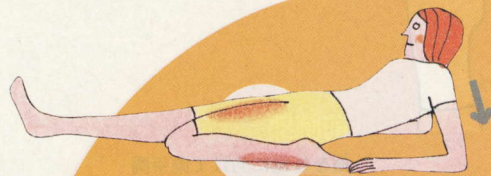


台の上でつま先立ちする。両足から始め、慣れてきたら片足ずつ行う

### ふくらはぎを強化

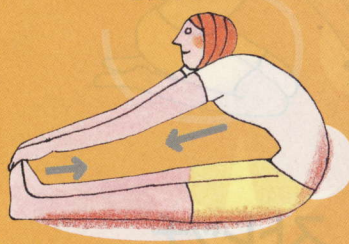
#### カーフレイズ

(下腿三頭筋)



#### 太もも・足首

片方の脚は伸ばし、もう片方の膝を曲げて臀部の脇に置く。徐々にひじを曲げながら上体をおろす



#### 太もも・腰

両脚を伸ばし、つま先を立てて前屈



#### ふくらはぎ

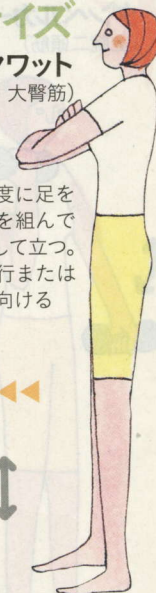
壁に向かって足を前後に開いて立ち、後ろ足のかかとが床から浮かないよう腰を前方に出す。脚を交互に行う

### 腰から太ももの基本エクササイズ

#### ヒンズースクワット

(大腿四頭筋・大臀筋)

骨盤の幅程度に足を開き、両腕を組んで背筋を伸ばして立つ。つま先は平行またはやや外側に向ける

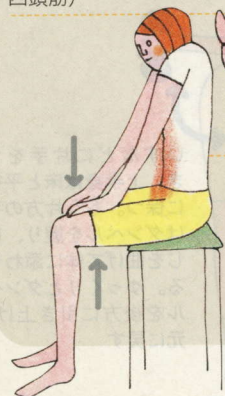


かかとを床につけたまま、息を吸いながら太ももが床と平行になるようゆっくりと腰を落とし、吐きながら立ち上がる。膝はつま先の方向に向けて曲げる。腰を落とした時、上体はまっすぐに

### いすに座ったまま

#### ながら筋トレ その②

両足の間にペットボトルを挟み、膝の屈伸を繰り返す(レッグエクステンション=大腿四頭筋)



大腿部を上へ上げ、手はそれを阻止するように6秒間全力を入れる。息を止めないこと。声を出してゆっくり数を数えながら行うのがコツ(アイソメトリック・トレーニング=腹直筋・腸腰筋)



# 上肢

(腕)

家事や事務系の仕事では使うことの少ない上腕の筋肉を鍛えます。ダンベルを用意してください。3kgくらいが目安ですが、スポーツ用品店などで試してみてもいいかもしれません。水を入れたペットボトルでも代用できますが、安定感がないこと、トレーニング意識を高めるためにもダンベルを用意したいものです。

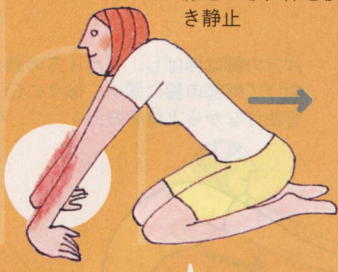
## 肩・ひじ

両手を組み外側に向け、前方に出す。顔を下に向け、背を少し丸めて



## 前腕部

指を体側に向けて両手両膝をつき、体を後方に引き静止



## 肩・ひじ

左の腕を耳の後ろに上げひじを曲げて下ろし、右手でひじをもって右方向に引きつける。反対側の腕も



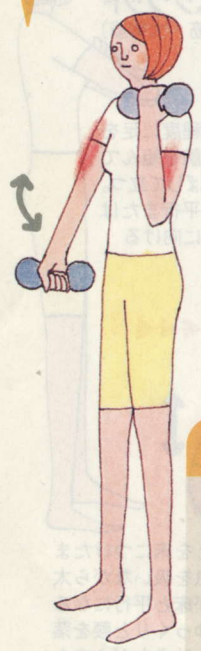
## ストレッチ

Stretch

## 二の腕(表)強化

### ダンベルカール (上腕二頭筋)

ダンベルをアンダーグリップ(逆手)に握り体の前方に置く。ひじを曲げながら上方に上げる。慣れてきたら交互にリズムをつけて



## 二の腕(裏)を鍛える

### トライセップス・エクステンション (上腕三頭筋)

仰向けになって両手に持ったダンベルを胸の上に上げる



ダンベルを顔のほうにゆっくり下ろし、元に戻す



## 二の腕(裏)を鍛える

### フレンチプレス (上腕三頭筋)

ダンベルを両手に持ち、腕を頭上に上げる



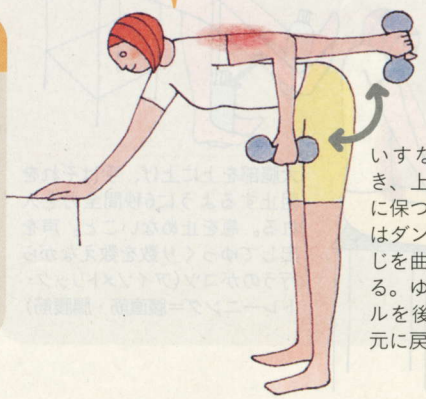
ゆっくりとひじを後方に曲げ、ひじを伸ばしながら元に戻す



## 二の腕(裏)を鍛える

### トライセップス・プッシュアウェイ (上腕三頭筋)

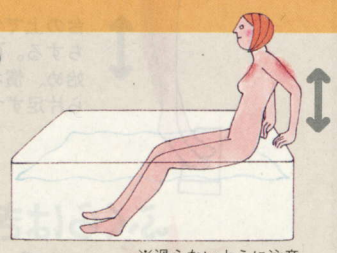
イスなどに片手をつき、上半身は床と平行に保つ。もう片方の手はダンベルを握り、ひじを曲げて体に添わせる。ゆっくりとダンベルを後方に引き上げ、元に戻す



## 風呂の中でも

### ながら筋トレ その③

湯船の縁に後ろ向きに手をつき(指先は体側に向け、両手の間は肩幅より少し狭く)、ゆっくりとひじを屈伸させる(リバースプッシュアップ=上腕三頭筋・大胸筋)  
●湯船で両腕を伸ばして手のひらを開閉させるだけでも握力アップに



※滑らないように注意



## 肩・腕

肩凝りにも効果があるストレッチと筋力トレーニング。プッシュアップは、膝をつかずに脚で支えるようにするとより効果的です。肩や腕の筋肉を鍛えることで、バストアップや二の腕を引き締め、プロポーションを美しく保つ効果も期待できます。脂肪を減らしたいなら、多めに行ってください。

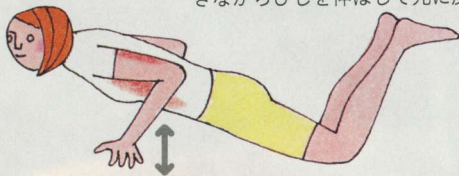
### バストアップ&二の腕(裏)ひきしめ 膝つきプッシュアップ (大胸筋・上腕三頭筋)



肩幅程度に手を床について伸ばし、膝で支える



息を吸いながらひじを曲げ、胸が床につくくらいまで落とす。息を吐きながらひじを伸ばして元に戻る



### 待ち時間にも

#### アイソメトリックトレーニング ながら筋トレ その④

両手をあごに当て、両手は上に、あごは下げるように力を入れ、息を止めずに6秒間静止(ネックフレクション=胸鎖乳突筋・僧帽筋)



両手のひらを後頭部に当て、手は前に、頭は後ろに倒すように力を入れ、息を止めずに6秒間静止。額に手を当て頭を前に、同様に左右に押し合ってもよい(ネックエクステンション=頭板状筋)

※術後やけがをしている人などは、専門家に相談してください



### 肩・腕

片腕を胸の前で水平にし、もう片方の手でひじを肩に引きつける

### 肩・腕・胸

体の後ろで手を組み、胸を張って腕を伸ばしながら上方に上げる

### 肩・腕・背

膝をついて座り、両手は前方についてひじを伸ばして腰を後ろに引く

### 二の腕(表)とわきのエクササイズ

#### ベンチダンベル・ロウ (広背筋・上腕二頭筋)



片手をいすなどにおいて上半身を床と平行に倒し、もう片方の手でダンベルを持ち、真下に下ろす



ひじが背中より上に上がるまでダンベルを体側に引きつけ、元に戻る。左右行う

### 二の腕(裏)と肩を強く

#### ダンベルプレス (上腕三頭筋・三角筋)



両手にダンベルを持ち、ひじを曲げて肩の上に保つ



手が外側に広がらないよう、そのまま真上にダンベルを持ち上げ、ゆっくりと下ろす