

はじめよう、 ロコモ 予防



聖隷佐倉市民病院関節センター センター長、千葉大学大学院医学研究院 非常勤講師
ロコモ チャレンジ！推進協議会委員

第6回

岸田 俊二 Kishida Shunji



Profile

1998年群馬大学医学部を卒業後、千葉大学整形外科入局。
2006年千葉大学大学院医学研究院博士課程修了。2008年千葉大学大学院医学部附属病院整形外科 助教。
2015年4月より現職。



ロコトレに追加するなら

先月号でロコモ予防にロコトレ（ロコモーショントレーニング）が有効であることを紹介しました。ロコモ予防のためには下肢筋力とバランス能力の向上が大切であるため、それに効果がある運動はすべてロコトレと言ってよいでしょう。本稿ではロコトレにプラスするならどんな運動がよいか、について言及します。

ロコモ予防は普段の生活で気軽にできることが望ましいです。安全に行えることは言うまでもありません。ポイントは暮らしの中に

運動習慣を取り入れることです。

ヒールレイズとフロントランジ

日本整形外科学会がロコトレにプラスして推奨する運動としてヒールレイズ（図1）とフロントランジ（図2）があります。ヒールレイズとはかかと上げ運動のことです。ゆっくり爪先立ち運動をすることで、ふくらはぎの筋肉を鍛えることができます。歩くときに地面を蹴る際に必要な筋肉です。

フロントランジは大腿に脚を踏み出して

ヒールレイズ〈ふくらはぎの筋力をつけます〉

両足で立った状態で踵を上げて...

ゆっくり踵を降ろします

立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をつけて行いましょう。

自信のある人は、壁などに手をつけて片脚だけでも行ってみましょう。

ポイント バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また踵を上げすぎると転びやすくなります。

1日の回数の目安：10～20回（できる範囲で）×2～3セット

図1 ヒールレイズの行い方

フロントランジ (下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます)



図2 フロントランジの行い方

るような運動です。踏み出したときに腰を深く下げることがポイントです。太腿やお尻の筋肉のほか、下肢の柔軟性やバランス能力を鍛えます。ランジ (lunge) とは英語で「突進」とかフェンシングの「突き」、という意味があるそうです。フロントとは「前に」という意味ですから、前方に体を大きく踏み込むイメージでしょうか。大きく身体を投げ出すように踏み出すので、バランスを崩さないようにゆっくり安全に行ってください。

体操やストレッチ

柔軟性を高め、身体活動量を高めるために、普段でもできる体操やストレッチは有効です。近所でラジオ体操などが行われていれば、積極的に参加するとよいでしょう。地域によっては、ご当地体操が制定されている所もあると思います。私が住む千葉県には「なのはな体操」があります。みなさんに親しみのある体操があれば取り入れてください。ストレッチ運動も効果的です。ストレッチのとき、呼吸は止めないようにゆっくりと行ってください。反動をつけたり、関節を無理におさえつけるようなことはしないでください。

スポーツについて

ウォーキングは、気軽に楽しめるスポーツの代表だと思います。日常生活で歩いているときよりやや広い歩幅で歩くよう心がけることで早足になり、運動としての効果が上がります。

膝痛体操

膝痛対策には、膝周りの柔軟運動と筋力トレーニングが効果的です。図3のように椅子に腰掛けてゆっくり膝を曲げ伸ばしする運動は、大腿四頭筋(太ももの前の筋肉)を鍛える運動です。

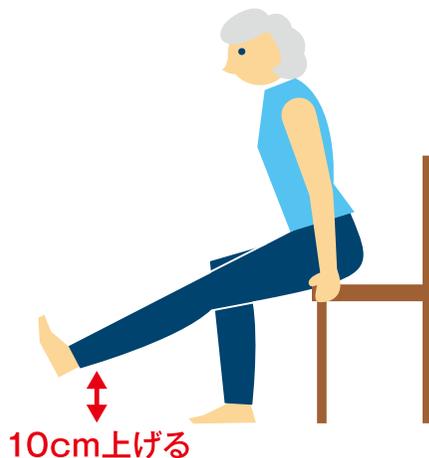


図3 膝を曲げ伸ばしする運動