監修●筑波大学大学院人間総合科学研究科 教授
久野 譜也

老化は脚から。脚の筋肉を中心に鍛えよう

「脚の筋肉は衰えやすい」

階段の上り下りやちょっとした買い物などで、「昔のように歩けなくなった…」と脚の衰えを実感することはありませんか？これは、加齢に伴って脚の筋肉量が減少するためです。

一般的に、筋肉量の減少は上半身よりも下半身に顕著に現れてきます。20代を100%とすると、腕の筋肉は60代でも85%程度キープできるのに対し、脚の筋肉は40代で80%、50代で70%、60代では60%にまで減少してしまいます。脚の筋肉量が減少すると、歩幅が狭くなるだけでなく、スムーズに脚を運ぶことも難しくなり、つまずきやすくなります。転倒による骨折は、年をとるにつれて増加しているといったデータもあり、ふだんから意識的に脚の筋力を保つ努力が必要です。

脚の筋肉量を保つための筋トレ

週5日、それぞれ10回を1セットとして、1日1～3セットをめやすに行いましょう。筋トレ中は、呼吸を止めて行うと血圧が上がりやすいため、息を吐きながら、反動をつけずにゆっくりと動かし、使っている筋肉に意識を向けながら行うようにしましょう。

筋トレを行うときの注意点

- 呼吸を止めない
- 反動をつけずにゆっくり動かす
- 使っている筋肉を意識する

もも上げ　太もも前、大腰筋（だいようきん）、腹筋を鍛える

①いすに座り背筋を伸ばす。

②ゆっくりと息を吐きながら、おなかとひざを抱え込むように片脚を持ち上げる。

③ゆっくりと元の姿勢に戻る。

※反対側も同様に行う。

ひざ伸ばし　太もも前を鍛える

①いすに浅めに腰かけ、背筋を伸ばす。

②ゆっくりと息を吐きながら、片方のひざを伸ばす。

③ゆっくりと元の姿勢に戻る。

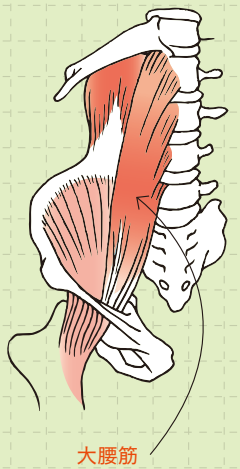
※反対側も同様に行う。

スクワット　大腰筋、太ももを鍛える

①両手をいすの背に置き、肩幅に足を開き、背筋を伸ばして立つ。

②ひざがつま先と同じ方向に曲がることを確認し、息を吐きながら、ゆっくりとひざを45度程度曲げる。

③ゆっくりと元の姿勢に戻る。

【大腰筋とは？】

上肢と下肢をつなぐ唯一の筋肉です。大腰筋は、特に脚を上方に引き上げる役割をもっています。この筋肉が弱ると、歩行時につま先が上がらず、ちょっとした段差や小石などにもつまずきやすくなります。