

【運動の大切さ】

最近小学生の体力が20年前と比べ、劣っているとの文科省の報告が出ました。確かに年齢に関係なく、日本人全体の体力が落ちているのではないのでしょうか。日々、治療の中で感じることです。職業柄、一番目につくのは筋肉量です。スポーツアスリートを除けば、年齢を問わず確かに筋肉の繊維が痩せています。外見的に見れば判断が付きにくいものですが、触診すれば脂肪の量が多く擬性肥大であることがわかります。余分な脂肪は体を冷やしエネルギーは出しません。怖いのは内臓脂肪の方ですが。運動不足で筋肉量が減ることは中高年になって顕著になってきます。私自身の体験で恐縮ですが、下半身の筋力が40代のころから急速に衰え草取り作業でいざ立ち上がろうとしたとき、何かを掴まないと、立ち上がれなくなりました。原因は大腿四頭筋の筋力の衰えでした。下半身の筋肉だけでなく肩、胸、腹、腕、すべての筋肉が痩せてしまっていたのです。このままで運動をしないととんでもないことになると思い、まずは身近にできるウォーキングから始めました。20分ぐらいから始め徐々に時間を延ばし現在では40分間歩きます。また3年前からラジオ体操を朝6時半より実践し、加えて一週間に1回から2回筋力向上トレーニングを続けています。以前に比べて体調がすこぶる良く、体脂肪もゼロです。立ち上がりも大腿四頭筋の筋力もそれなりにつきスムーズに立ち上がれます。一番難しかったことは、コンデショニング作りでした。一つの運動をスムーズに行おうとすれば最短でも3ヶ月はかかります。筋力向上トレーニングは6ヶ月かかりました。いったん衰えた筋肉は、よほどの努力がなければ回復しません。我流ではなおさら難しいです。最初の取りかかり運動としては、20分間のウォーキングと、ラジオ体操から始めてみるのがよいでしょう。けしてあせっては持続できません。筋力トレーニングについては、専門家に相談し軽めのトレーニングからはじめましょう。現在日本で一番問題になっていることは、中高年の（筋肉減少症）です。筋肉がやせ細り転倒し骨折します。その先に介護生活が待ち受けています。ひとえに介護といっても、老老介護の時代で、大変な労力と経済的な負担が待ち受けています。人に迷惑をかけない生き方は、運動を生活の中に取り込み実践するしかありません。運動の持続可能な方法とは（痛みと運動）を管理しながら続けていくことが大切です。是非身近にできる運動から始めてみてはいかがでしょうか。

あさひ鍼灸院 吉野 秋人