

消費税増税から3か月余りが経過しました。社会保障充実のための増税、という謳い文句とは真逆に、増税するたびに医療費や介護費の自己負担は増加、年金の受給額は減少されています。老後は2000万円は貯金しろ、そして人生の終わり方を決めておけ、つまり終活をしろ、などと言われています。残念ながら、私は貯金の相談にも終活の相談にも乗れませんが、そのかわりに筋肉を増やす**貯筋**と骨を強くする**骨活**の仕方をお伝えします。

健康寿命と平均寿命

健康寿命とは、健康上問題がなく、日常生活を支障なく送れる期間のことを言います。**健康寿命**と平均寿命はおよそ10年の差があると言われています。この差を生むのが筋肉の量、骨の強さなのです。特に大切なのは足腰の筋肉や骨です。

ゆるスクワット

初めは**貯筋**のお話です。

「わしゃ歳だから今更筋肉なんか増やせんわ」

と思っている人も多いと思います。実は、私もそう思っていました。でも、違うんです。60歳を過ぎても、場合によっては80歳を過ぎても筋肉を増やすことができるのです。それが「ゆるスクワット」というトレーニングです。「がんばらない」という本で有名な鎌田實先生も70歳過ぎなのにこの方法で筋肉が増えたそうです。

やり方は簡単です。椅子の背もたれを持って、足を肩幅程度に開いて立ちます。つま先は軽く開いてください。そこから4秒かけてお尻を落として、4秒かけて元に戻します。この時、膝がつま先よりも前に出ないようにしてください。お尻を後ろに落とす意識です。また、膝を痛めることを防ぐために、90度以上は曲げないようにしましょう。

10回を1セットとして、1日3セット行くとよいです。でも、無理な場合は初めは回数にはこだわらず、少しずつ回数を増やしていけばよいです。椅子につかまるのは物足りないと言う人は、両手を水平に前に出した状態で行うと効果的です。

かかと落とし

次は**骨活**のお話です。骨は負荷をかけると強くなります。最も効果的なのはテニスやマラソンなどですが、これは若い人に限った話です。40歳を過ぎたら激しい運動はしない方が身のためです。腰や膝、足首等を痛めてしまう恐れがあるからです。

そこでお勧めが「かかと落とし」です。これもやり方は極めて簡単です。

ゆるスクワットと同じように椅子の背もたれを持って、足を肩幅程度に開いて立ちます。ここからかかとを3 cm から8 cm 上げてから後ろ重心気味にしてかかとを落とします。これを30 回、3 セットを行うとよいです。かかとを上げる高さや回数は自分の体調や能力に応じて決めてもらえばよいです。

貯筋と骨活で**健康寿命**が延びます。私も実行しています。皆さんも是非お試しください。

参考文献：本当に必要な「ゆるスクワット」と「かかと落とし」中村幸男著

鎌田式「スクワット」と「かかと落とし」鎌田寛著

つばさクリニック院長 石川 亨