

私の健康づくり

このコラムでは、本会の保健師が自分の健康づくりのためにしていることを紹介します



吉田 静絵
本会保健師

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

第6回 筋トレでロコモ脱出へ

★★ ロコモ度チェック ★★

本会人間ドックでは、希望する受診者に「ロコモ度チェック」を実施しています*。ロコモとは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の通称で、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態のことをいいます（日本整形外科学会公式ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトより）。本会では、下肢筋力の状態を調べるために40cmの台に座った状態から片足で立ち上がる「立ち上がりテスト」（図1）でロコモ度を判定しています*。

図1 立ち上がりテスト

反動をつけず立ち上がる



日本整形外科学会公式ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトより
(<https://locomo-joa.jp/check/test/>)

★★ 走っているのにロコモ度1!? ★★

運動全般が苦手な私ですが、走ることだけは10年以上続けています。そのため、さすがに立ち上がれるだろうと軽い気持ちでロコモ度チェックに挑戦してみました。利き足にグッと力を入れますが、全くからだを持ち上がりません。自分の筋力のなさに愕然としました。結果、筋力やバランス力が落ちてきている「ロコモ度1」と判定されてしまいました。

自身の運動習慣を振り返ると、走ることは私にとって運動というよりも、日常から離れて爽快感に浸れるリフレッシュの時間となっています。準備体操もせずいきなり走り出し、タイムや距離は考えずに気持ちよさだけに重きを置いています。本来ジョギングのような有酸素運動は、脂肪の燃焼に効果があるだけでなく、歩く動作よりも使われる筋肉の量が多く、関節や筋肉、腱に対する負荷も大きい運動ですが、私の走り方では筋肉を増やすほどの運動にはなっていなかったようです。

★★ ロコトレ開始 ★★

筋肉は加齢とともに変化し、50代以降では下肢筋肉量の低下が顕著であることがわかっています。今から筋肉を蓄えておかなければ！との危機感から、健康運動指導士に私でもできそうなロコトレ（ロコモ予防運動）として、スクワット（図2）を教えてもらいました。空いた時間にいつでもできるので、お風呂上がりや歯磨き中など気付いた時に行っています。また、エレベーターに乗っている時には片足立ちにもチャレンジ中です。

図2 ロコトレ：スクワット



れば！との危機感から、健康運動指導士に私でもできそうなロコトレ（ロコモ予防運動）として、スクワット（図2）を教えてもらいました。空いた時間にいつでもできるので、お風呂上がりや歯磨き中など気付いた時に行っています。また、エレベーターに乗っている時には片足立ちにもチャレンジ中です。

ロコモ度チェックをしたことで、有酸素運動だけでなく筋トレの大切さを改めて感じました。少しずつ筋肉を蓄えて、ロコモを脱出できるように頑張っていきたいです。

※ 新型コロナウイルス感染症対策に伴い、現在休止中です。