

# しっかり運動 健康を守る

新型コロナウイルスの感染拡大で、外出を控えるように求められる状況が続いている。ただ、高齢者は、閉じこもりがちな生活が続いて心身が弱り、介護手前のフレイル状態にならないよう、気を付ける必要がある。運動、食事、日常生活のそれぞれ分野について「今できる対策」を専門家に聞いた。

(大広悠子、村上藍)

東京都健康長寿医療センターでフレイル予防の運動プログラム作りを担当する健康運動指導士、清野諭さんに、鍛えたい体の部分や、室内でできる運動を教わった。

■「太もも」が重要  
清野さんが最も鍛えてほしい部分に挙げたのは、太もも。「歩くのに大切な役割を果たしますが、太ももの前側は使わないでいると特に筋力が落ちやすい。新型コロナウイルスの流行が収まらず後も、これまでと変わらず外出できるように頑張ってもらいたい」と話す。

まずは、太ももの前側(図表A)の筋力トレーニングに取り組みよう。

安定した椅子に背筋を伸ばして座り、膝から下の部分を、床と平行になるまで持ち上げる運動(写真B)なら、膝に痛みがある人でも、負担なく太ももの前側を鍛えられるという。

「1、2、3、4」と数えながら脚を上げ、「5、6、7、8」で戻す。上げ下げをゆっくり行つのがポイントで、上半身は後ろに倒れないように意識する。

脚力に自信があつて物足りないと人は、足を肩幅ほどに開いて立った状態から、体を上下させる運動

## 筋力維持 体操のすすめ

写真Bや、一歩ずつ前に大股で深く踏み込む動き(写真C)が効果的だ。テールに手をつけて椅子から立つたり座ったりする運動や、腰を浮かせて脚だけで体を支える「空気が椅子」などでも、同じ部分

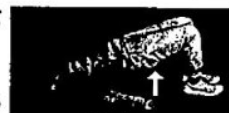
鍛えることができる。続いて、太ももの裏側や内側(図表B)のトレーニング。「室内で過じていると、動かす機会が少なくなりやすい筋肉を鍛えよう。あおむけに寝転んで、膝

を立てた状態からお尻をゆくり持ち上げる動き(写真D)が取り組みやすい。太ももの裏側やお尻に力を入れ、数秒静止するのを1回。余裕があれば、両脚を持ち上げ、空中ではさみの刃のように交差させる動き

写真Eにも挑戦を。かなりきつい運動になり、同時に腹筋も鍛えられる。こうした筋力トレーニングは、同じ部分を繰り返すよりも、余裕があれば、両脚を持ち上げ、空中ではさみの刃のように交差させる動き

### 太ももの裏側や内側 [B]

- 1 膝を立てて横になる
- 2 お尻をゆくり持ち上げる



ももの裏側やお尻に力を入れるのがコツ

- 1 両足を上げて、はさみの刃のように交互に交差させます



両足を上げて、はさみの刃のように交互に交差させます

### 太ももの前側 [A]

もの足らない人は...



左足を大きく踏み出し、腰を落とします。元に戻して、続けて右足も

### 歩く力を維持する

- 1 背筋を伸ばして椅子に座る
- 2 脚を片方ずつ、床と平行になるまでゆくり持ち上げる



上半身は後ろに倒しません



足を肩幅に開き、体を上下させます

### 体をほぐす 腰回り [C]

- 1 横になって膝を立てる
- 2 両脚をそろえて、左右に交互に倒す



両脚が床から離れないように注意!

- 1 手のひらが向かい合うように、両腕を上に向けて伸ばす



肩甲骨が上下に動くよう意識

- 2 肘を下へ引きながら、手のひらを外側に向ける



### 肩回り [D]

- 1 手のひらを下にして、両腕を前に伸ばす



肩甲骨を体の中心に寄せます

- 2 肘の高さを保ちながら、腕を引寄せ



きい運動に挑戦したりするのがコツだという。「自分の筋力や体の状態に合う運動を見つけて取り組んで」という。

■「歩く」習慣を室内に長い時間がある生活では、体をほぐすことも大切なと清野さんは話す。

「外出すれば、歩くことなどで自然に肩や腰がほぐされるが、家で座っている時間が長くなると肩こりや腰痛を招き、体全体が動きづらくなる」と注意を促す。そこで習慣にしたいのがストレッチ。10分程度でいいので週5日以上、できれば毎日行うのが理想だ。まずは、腰回り(図表C)から、あおむけになって膝を立て、両脚を左右交互に繰り返して倒す(写真D)。

今回、紹介したトレーニングやストレッチなどは、何となく、続けて行つていくのが大切だそう。それが最も難しい点です。清野さんは「友人や離れた暮らし家族と再び、お互いに元気で、健康な状態で会えるように...と考えるながら、今できることに取り組みましょう」と励ましてくれました。もちろん、痛みを感じた時などは無理は禁物です。(悠)

◆運動の目安  
※東京都健康長寿医療センターの資料を基に作成

歩く  
「外出」で 3000~4000歩 + 「家の中」で 2000~3000歩

1日に5000~7000歩を目標に!

筋力トレーニング  
もも上げ、かかと上げなど  
週2回以上

体操・ストレッチ  
肩や腰をほぐす動き  
週5回以上

新型コロナウイルスに感染し、4月2日に退院した日本サッカー協会の田嶋幸三会長がその後、積極的な情報発信を続けている。「黙ってられない」という気持ちを抑えきれないように。

言葉に熱を帯びるのが医療従事者へのエールであり、連帯の思い。病の床にある間、新型コロナウイルスの感染が日ごと拡大し、ドクターや看護師さんたちの動きがどんどん切迫していくのを痛感した。戦いの最前線の労苦を垣間見たことで、いろいろな考えが余計にこみ上げるのだらう。

例えば、医療用エプロ

## サッカービュー

武智 幸徳

4/17 日経

ン、マスク、ゴーグルなどの感染症の治療に必須の物資が足りなくなっていること。その結果、ヘルメットや防弾チョッキを身にまとわず戦場に立たせるようなことになったら……。イタリアの医療現場で起きたような最悪の事態を招くことは、容易に想像がつく。

新型コロナウイルスとその周辺の関係者に対してだけでなく、治療に懸命に尽くす人々への偏見が現に存在することにも心を痛める。「そうやって医療従事者を傷つけ、疲弊させることも医療崩壊につながるのに」と田嶋会長は憤りを隠さない。

## 命あれば立て直せる

快方に向かつてからは海外のサッカー関係者から「どんな治療を受けたのか」「どんな薬を使ったのか」という質問が相次いだ。日本の医療、薬に対する信頼の高さを感じた。それだけに日本でも足りないと思われる人工呼吸器など、もっと増産すべきだと考える。

たとえ余っても、これからさらに感染が広がる国は増えるはずだから、そういう機材をそちらに回せば、どれだけ感謝されるかわからない。

サッカーの方は「日程が決まらないと、いろんな見通しが立たない」と同会長。中断されたままそのとおりだと思つた。

のJリーグ、各種カップ戦にワールドカップ(W杯)予選……。再開のめどは立たず、再開できる環境になっても、すべての日程を消化できるとはとても思えない状況。私自身は、多くの国が国境を事実上閉ざす今、国際試合は脇に置き、国内の活動を正常に戻すことが最優先と考える。要請される活動制限を守りながら、子供からプロ選手まで普通に活動できる素地を段階的に整えていく。拙速は禁物だと。

田嶋会長は「命さえあれば後で立て直しはいろいろでもできる」と話す。