

だいじょうび?

スロートレーニング(スロトレ)のすすめ

7月に入って再びコロナウイルスが蔓延し、第2波が懸念される事態になってきています。

コロナウイルスに対する自粛生活による影響で、運動する機会が減り筋力、特に下半身の筋力が低下し運動機能が以前よりも低下してしまった患者さんを最近外来でよく診るようになってきました。日本整形外科学会では、運動機能の評価、予防としてロコモティブシンドローム(通称ロコモ)という概念を提唱しています。ロコモとは、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。ロコモのチェックと予防のための運動が日本整形外科学会のホームページに記載されているので一度確認されることをお勧めします。

ロコモ以外にも運動器の障害を防ぐために様々なトレーニング方法が提唱されていますが、今回は体を支えるために重要な役割を担っている下肢筋力について考えてみましょう。

近年の研究では、高齢者でもしっかりと筋力訓練を行

姫路市医師会
スポーツ医学
委員会



三輪 雅彦

えば筋力は若者と同程度に増加することがわかっています。しかしそのためには高負荷の筋力訓練を行うことが必要なため、高齢者では、けがや心血管系の事故のリスクが増加します。そこで有効な筋力訓練の一つとして期待されるのがスロートレーニング(通称スロトレ)です。スロトレはゆっくりとした動作で筋肉を使いながら動作を繰り返す筋力訓練です。この方法により高負荷な筋力訓練と同等の筋力増強効果が得られることが証明されています。具体的な方法として、例えばスクワットの場合、3秒かけてゆっくり膝が90度くらい曲がるまでしゃがみ3秒かけてゆっくりもどる、という動作を8-10回繰り返します。自信のない方は机などに手をつけて行うとより安全に行えます。このようなスロトレは怪我のリスクを下げ無理なく行えるために高齢者の筋力訓練として有効な選択肢の一つになるとともに、運動器の障害を防ぎ豊かなシニアライフを送るための一助となりえるでしょう。