

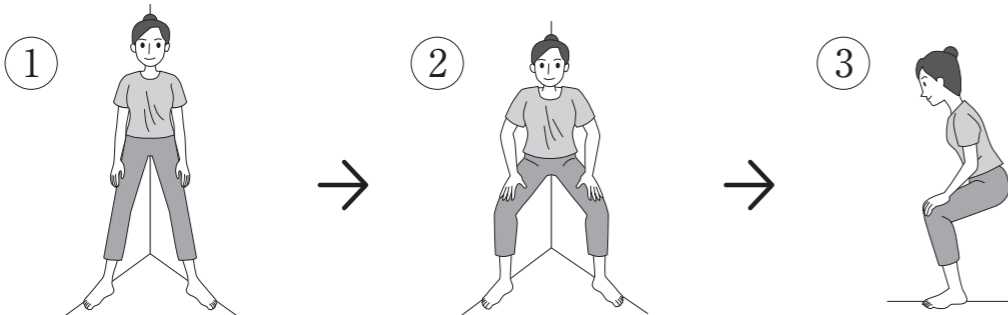
すでにひざを傷めている人にはスクワットは不向き

整形外科の外来を訪れる人たちのなかで、ひざの痛みを訴える人は非常に多く、腰痛とあわせると大多数を占めます。高齢者では、変形性膝関節症と変形性脊椎症の両方を合併している人が大勢います。また、若くても多くのスポーツ選手が、ひざと腰の痛みを抱えています。ひざの痛みで受診した患者さ

らで、山登りが趣味の60代後半の人がいました。レントゲン写真を見ると、ひざに立派な変形性変化を認めます。スクワットの構えをしてもうとうと、案の定、曲げたひざが足の真ん中より内側を向いています。そこで、「壁体操コーナースクワット」で、正しいアライメントのスクワットを覚えてもら

ないこと。体幹は反らさず、丸めず、ひとつのコアを意識して前傾することが、大事なポイントです。ひざを曲げることより、お尻に力を入れて腰を落とすことを意識し、肩にのせたバーベルが足の中央を通るようにイメージしながら、ゆっくり腰を上げ下げするといいでしょう。例えば、一度に5回ずつ。3回の食事とトイレの後、寝る前に行う程度の回数を目安にマイルールを決め、毎日の習慣にしましょう。

壁体操コーナースクワット



① 壁のコーナーに背すじを伸ばして立つ。足を角から一歩半ほど進め、ひざと足を壁につける。手は太ももに置き、お腹に力を入れる。

② 壁にお尻をつけたまま、股関節を90度に関き、腰を落とし、足の指の腹で床を押す。お尻を絞めて、ひざを曲げたり伸ばしたりする。

③ 肩が足全体の上に来るのが正しい位置。ひざがつま先を越えないようにしながら、太ももとふくらはぎの角度が90度になるまで曲げる。

スクワットはなんだか腰に来そう……

スクワットは、ロコモの予防・治療のための運動、ロコトレ（ロコモーショントレーニング）にも選ばれているトレーニングです。コアマッスル（体幹の筋肉）を鍛え、足腰を強くして、筋力とバランスが高まります。実は、スクワットは、正しいフォームを教えるのも、身につけるのも難しいトレーニングと

いえません。フォームを間違えると、足腰のどこかに負荷がかかりすぎてしまいます。そこで考案したのが、壁のコーナーを使って行う「壁体操コーナースクワット」です。下図を参照し、さっそくやってみましょう。つま先とひざがつねに同じ方向を向いていること。つま先よりひざを前に出さ

ないこと。体幹は反らさず、丸めず、ひとつのコアを意識して前傾することが、大事なポイントです。ひざを曲げることより、お尻に力を入れて腰を落とすことを意識し、肩にのせたバーベルが足の中央を通るようにイメージしながら、ゆっくり腰を上げ下げするといいでしょう。例えば、一度に5回ずつ。3回の食事とトイレの後、寝る前に行う程度の回数を目安にマイルールを決め、毎日の習慣にしましょう。

正しいフォームを身につけることが大切です

健康寿命を延ばすなら何はともあれウォーキング

「長生きしたければ、ただ歩けばいいものではない」というのは私の本の題名ですが、ちよつとへんな日本語ですよ。正確に表現するならば、長生きをしたければ歩くことが必要である。しかし、ただ歩けばいいというものではない。ヒトの身体の精妙なしくみを知り、使いこなすことにチャレンジして、正

しく歩くことが必要なのです。日本は超高齢社会を迎え、メタボや認知症の対策のために、歩く歩数を増やすことが推奨されています。歩くことは、たくさん歩くといい、だれでもどこでもできる運動と思われています。でも、ロコモ（ロコモティブシンドローム）運動器症候

群）による足腰の痛みで、介護が必要になる人が増えているように、高齢になったときにだれもが思い通りに歩けるわけではありません。長生きをしても身体がついてこなければ、つらい日々になります。高齢になっても自分の足で思い通りに歩くために、身体の構造と機能に合った効果的なトレーニング法の「3つのS」を、ウォーキングとあわせて習慣にしてください。ロコモにも、メタボにも、認知症にもならない、健康寿命を延ばす道です。

3つのS

Squat (スクワット)

立ったり座ったりする基本のトレーニング。たくさんの筋肉を一度に鍛えることができ、バランスと筋力が高まる。

Stretching (ストレッチ)

筋肉、腱（けん）、関節を伸ばす効果がある運動。柔軟性が高まることで可動域が広がる。血流改善、神経機能の向上効果もある。

Spine ex. (背骨ほぐし)

背骨をほぐす効果があるトレーニング。「背骨を使う」「背骨から動かす」を意識すると、美しく立ち、歩くことができる。

ただ歩けばいいものではありません

長くなった人生を、最後まで自分の足で歩いて全うしたいと、せっかく始めたウォーキング。頭は水平、背すじは伸び、身体の左右は対称ですか？ ひざとつま先の向きは一緒、骨盤、背中も使えていますか？ ウォーキング障害やロコモなどにならないで、快適・安全に歩くために、「3つのS」でメンテナンスを！



監修 渡會公治

わたらいこうじ

帝京科学大学医学教育センター特任教授／一般社団法人美立健康協会代表理事／整形外科専門医／日本体育協会スポーツドクター 1975年東京大学医学部を卒業後、整形外科医としてスポーツ医学を研修。ロス五輪のチームドクター、東京大学大学院総合文化研究科生命環境科学系身体運動研究室准教授などを歴任し、「上手なからだの使い方」を研究。一流アスリートの競技力の向上に寄与する一方、運動器障害を予防する「ロコモ体操」考案にも関与。2012年に一般社団法人美立健康協会を設立し、「正しい、そして上手なからだの使い方」の講演、寄稿、啓蒙活動等を展開する。

大人の体育④

「3つのS」で百歳まで歩こう スクワットで筋力Up

健康・医療情報



教えてください！

ウソ？ ホント？