

不要不急の外出自粛対策としてのホームエクササイズ

田中喜代次

筑波大学 名誉教授

日本介護予防・健康づくり学会会長

【はじめに】

不要不急の外出を控えよという注意喚起が2020年初頭以降、連日にわたり流され、今や、多くの方が平時とは異なる多様なストレス(収益事業の中止・延期、スポーツ芸能活動の停止、感染不安、感染対策コンプライアンス遵守へのストレスなど)に苛まれており、身体への悪影響(特に不眠、体力低下、体重増加など)も危惧されている。

今回は体力低下防止策に焦点を当て、自宅のできるホームエクササイズについて紹介する。

【おすすめホームエクササイズ】

■ストレッチ・リラクゼーション系

・呼吸法

入浴後や就寝前に腹式呼吸を実践

・ストレッチ

運動後や入浴後、就寝前に静的ストレッチを実践

・リラクゼーション

モビリティボールやG-ball、Lov-a-ball(ラヴァボール)を肩や腰にあてて寝る



参考:ラヴァボール

◆おすすめストレッチ1～椅子座位～

体幹・体側



胸部



腰背部



大腿部



臀部



大腿・下腿部



◆おすすめストレッチ2～仰臥位～

体幹



大腿部



腰背部



臀部



■レジスタンス系

・自重でおこなう筋トレ

スクワット、ランジ(フロント&バック)、カーフレイズ、クランチ、ヒップリフト、クロスレイズなど

・運動ツールを使用した筋トレ

ダンベル、スポーツバンド、ペットボトル、ストレッチポール(pole)、ストレッチボール(ball)、Gボール、Soft Gymnic など

◆自重でおこなう筋トレ

クランチ



ヒップリフト



サイドクランチ



クロスレイズ



◆運動ツールを使用した筋トレ



■有酸素系 ※テレビを観ながらでもよい

・固定式自転車こぎ

30～150 ワット、50～70 回転

・自走式歩行機(トレッドミル)

0～5 度(0～9%)分速

・その場足踏み・ステップング

負荷を大きくするには背中に 5～15 kg のリュックを背負う

■コーディネーション系

・ラジオ体操

春、夏、秋は早朝、冬は昼間または入浴後におこなう

・テレビ体操

体調の優れない時、膝痛などを有する場合、座位の状態でおこなう

・ダンス

DVD などを観ながら、パーツごとに動きを真似る

■その他「ウォーキング・ジョギングの勧め」

ウォーキングやジョギングは密な状態になりにくく、いつでも好きな時間帯に実践できる。ただし、習慣化のためには1日の中で実践する時間帯(開始時刻)を予め決めておくのが良い。食欲が乏しい人は、朝食前におこなうと、朝食が美味しくいただくことができ、栄養吸収が高まる。血糖値の上昇が気になる人は、食後や昼食後におこなうと良い。運動量(=運動の強度×時間×回数)が大きいほど、血糖コントロールや中性脂肪の減少が促進され、持久力が高まる。ウォーキングの時間は 20～60 分、ジョギングの時間は 10～40 分あたりを目安にする。

以下に茨城県立健康プラザが公表しているウォーキングの勧めに関する参考情報の URL を示す。

(参考: http://www.hsc-i.jp/03_seikatsu/doc/health_road/undou_syuukanka_kenkou.pdf)

【さいごに】

運動の意義は、血液検査値や筋肉量の増大、基礎代謝の増高というよりも、楽しみとしての実践、自信や達成感の増高、つまり、メンタルタフネス(ストレス耐性)の強化や快食・快浴・快眠・快勤にある。中性脂肪や血圧を下げることを目的に運動する選択肢もあるが、それよりも運動そのものを悦びとして捉えてほしい。過度の飲食やテレビ鑑賞から脱却する手段の一つとして家族や職場仲間とともに運動を習慣化し、その結果として血液検査値が改善すれば悦びは倍加するだろう。テレワークや外出自粛の下では、自己および家族のライフスタイルを改善する絶好の機会に位置づけてほしい。

参考文献:

- ・田中喜代次ら
「健幸華齢のためのスマートライフ」サンライフ企画 2019
- ・日本体力医学会(編著)
「医師・コメディカルのためのメディカルフィットネス」社会保険研究所 2019
- ・Tarzan 2020年7月号
「科学的家トレ入門」