

ロコモ予防に役立つ、屋内でもできるカンタン健康体操 2020.4.10 吉田清彦

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。

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「緊急事態宣言」で「不要不急の外出」の自粛が求められ、家にこもりがちになるなかで、運動不足が原因で体調を崩すリスクが高くなっています。そこで、私が日ごろ行っている「健康で長生きするための 手軽にできるカンタン体ほぐし体操」をいくつか紹介します。お役に立てば、うれしいです。

なお、家の周りの短時間（1時間程度）の散歩やジョギングは禁止されていませんので、できるだけ行うようにしましょう。ただし、人通りの少ない時間帯を選び、マスクをして、途中で知った人と会っても、2メートルの距離を保ち、会話は最小限に、もしくは控えるようにしてください。

1. ペンギンのポーズ

①両足を肩幅に広げて（力を抜いて）立つ。②顔を斜め上にして、両手は斜め後ろにして、動物のペンギンのような恰好で、大きく息を吐き出す。（ヨガの基本のポーズのひとつです）

〔期待できる効果〕 免疫力アップ。精神的リラックス・ストレス開放。

〔運動のポイント〕 息を吐き出すときに、声を出してもよい。そのあと、ゆっくりと息を吸い、そのあと、同じ動作を2～3回、繰り返すとよい。

両手を斜め後ろにしたとき、両腕の根元にある肩甲骨をくっ付けるようにして、“気持ち痛い”くらいにすると、ミトコンドリアが増え、“若返り”効果があると言われていいます。ちなみに、私は、毎朝、10回（10呼吸）行っています。そのときの呼吸は、三木良介式「ロングブレス」法に従って、口をすぼめて、15秒間ゆっくりと息を吐き出したあと（最後のほうは、腹筋を固くし、肛門をギューツと絞り込む感じになります）、3秒間、鼻から息を吸い込む、というのを10回、繰り返しています。（この「ロングブレス」は就寝前に布団の中でも行っていて、ぐっすり眠ることができます）

2. 肩回し

立った状態で、力を抜いて、両の肩を上下に上げ下げしたり、グルグル回したりする。最後に、ゆっくり首を回す（右回し、左回し1回ずつ）。

〔期待できる効果〕 血行の促進。肩こりの解消。リラックス。

〔運動のポイント〕 肩の力を抜いて行うことが大事。背筋を伸ばして行ったほうがよい。両肩を持ち上げておいて、ストーンと落とすともよい。座ったままで行ってもよい。

3. かかと落とし（諏訪中央病院名誉院長の鎌田實さんお勧め）

①両足を肩幅か、それよりやや狭めに広げて（力を抜いて）、背筋をピンと伸ばして立つ。②かかとをゆっくり上げて、つま先立ちになり、そこから、かかとをストーンと落とす。

この動作を10～12回、繰り返す。

〔期待できる効果〕 血圧を下げる／血糖値を下げる。足首の骨量を増やす（骨粗しょう予防）。姿勢がよくなる。

〔運動のポイント〕 かかとを落とすとき、「かかとを」というより、「からだ全体をストンと落とす」という感じで行うとよい。最初は2～3回、少し慣れたら4～5回、最終的に10～12回という風に増やして行ってください。

私は、この「10～12回」（1セット）を毎日、3～5セット行っています。

なお、かかと落としを初めて行う人は、転倒予防のため、最初のうちは、椅子やテーブルに軽く両手を添えて行ってください。

また、ひざが痛い人は、かかとを落とすときに膝を少し曲げる（ゆるめる）ようにしてください。

4. ふくらはぎ体操（医学博士 池谷敏郎先生お勧め）

椅子に座った状態で、両足を持ち上げて、脚が床に水平な状態にして、両足を前方にまっすぐ突き出し、①足のつま先（指）を体から遠ざけるようにゆっくりと伸ばしながら、足首を倒して、脚の前側を伸ばしていく。そのあと、②足のつま先（指）を元に戻すようにゆっくりと手前に引き寄せながら、ふくらはぎなど脚の裏側の筋を伸ばしていく。

〔期待できる効果〕 血流を促進して、血管を鍛える。血圧を安定させ、動脈硬化を予防。足の疲れやむくみの解消。

〔運動のポイント〕 1回2～3分で、1日2～3回行うとよい。

背もたれのない椅子の場合、両足一緒にではなく、片足ずつやってもよい。

足のつま先を伸ばした状態で、足のつま先をゆっくり左右に動かしてもよい。

足が伸ばせる浴槽のある人は、入浴時に行うと、さらに効果が期待できる。

5. ジャンピング（跳ぶだけ体操）

足を肩幅より少し狭い幅で、力を抜いて立ち、同じ位置でピョンピョンと跳び続ける。

跳ぶときは、かかとを上げて、つま先立ちで跳ぶ。

〔期待できる効果〕 足腰の強化。転倒予防。心肺機能強化。免疫力アップ。ダイエット。

〔運動のポイント〕 最初の数日は100回から始めて、できれば、最低でも500回くらい跳び続けて、小休止。それを繰り返しながら、回数を増やしていくとよい。

跳ぶときに、手は、ダラッと下げたままだったり、「グリコの看板」のように斜め上に上げたりなど、いろいろしています。

また、ジャンピングを行っている際に、10回ごとに視線を①壁に張ってあるポスターの文字と②手前の机の上に置いた本の帯の文字を交互に読むようにすると、目の焦点を合わせる働きをする毛様体筋が鍛えられて、近眼・老眼が改善されます。また、ジャンピング中、ずっと歯をカチカチ鳴らしている（叩歯）と、虫歯予防だけでなく、がん予防の効果があるともいわれています。

私は、現在、ほぼ毎朝、「1セット1200回×7回繰り返し」を行っています。各セット（ほぼ5分）の合間ごとに、ダンベル運動、スクワット、腕立て伏せなどを挟み込んで、全体で1時間強かかります。