

# 40歳から変わる体の作り方 ～普段の生活から取り入れられること～

働き盛りと言われる40代、「頑張るぞ！」という気持ちがあっても、体が追いつかないってことはありませんか？

## 20代の頃のように無理ができないのは？\*1\*2

実は体力は20-30代をピークに緩やかに低下します。また筋肉の量や柔軟性・俊敏性・心肺機能が衰え、関節の変形が起き、総合的な運動能力も年齢とともに低下します。

## 加齢による体力減少を防ぐ方法とは？\*2\*3

体力は、食・運動・睡眠など生活習慣を改め、整えていくことで取り戻していくことができます。本コラムでは、その中でも基盤となる運動をご紹介します。身体の柔軟性、有酸素運動の両方を意識的に生活習慣化し、体力向上を図りましょう。

### ①ストレッチ

筋肉の柔軟性が低下すると、筋肉がつきにくくなり、ケガをするリスクが高くなりますので、要注意です。まずは上半身は腕、胸、肩甲骨、下半身はお尻、太もも、ふくらはぎのストレッチを行いましょう。ゆっくりと筋肉を伸ばすように行い、強い痛みがないようにすることがポイントです。

### ②ウォーキング

誰でも簡単に取り組める有酸素運動がウォーキング。大腿を意識し、かかとから地面に着き、親指の付け根あたりに体重を乗せるようにして歩きます。少し歩き方を変えることで、運動効果を高められます。また、リズムよく腕を肩甲骨から振ることも意識的に行いましょう。



### ③階段昇り降り

階段の昇り降りはとても効率の良い有酸素運動で、下肢の筋力増強だけでなく、心肺機能の向上にも繋がり、持久力を高められます。ポイントは、腿をしっかり上げること。ただし、筋肉や関節への負担が大きいため、痛みや違和感がある時は無理はしないようにしてください。

スポーツジムなど、体力チェックができるところもあります。客観的に自身の現状を知ること、そこから目標を立てて自身に合った運動を選んでいくことは、長期目線での身体作りにはとても大切になりますので、一度足を運んでみてください。

\*1：永松俊哉. 壮～中年期：「勤労者のメンタルヘルス対策としての運動・身体活動の有効性」. 体力科学 67(1). 2018

\*2：厚生労働省. 健康づくりのための身体活動基準2013及び. 健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）. 2013

\*3：彭雪英. 長期の運動習慣を有する中年女性におけるエネルギー消費量, 体組成および最大酸素摂取量. 体力科学54(3).2005

文責）廣瀬聖一郎（理学療法士）