

Fit! LAFIT!

「タイガースフィットネスクラブ ラフィット」の
インストラクター・柳田さんによる、運動に関する豆知識コラムです。
毎日の健康づくりのヒントにどうぞ。

今回のテーマ

筋肉量と骨密度

筋肉の衰えと一緒に気を付けたい骨の衰え

健康な体を維持し、日常生活における様々な動きを支える筋肉と骨。立つ、歩く、物を持つなどの動作に対して非常に重要な働きをしている筋肉は加齢によって少しずつ量が減り、筋力が低下していきます。骨も同様、加齢と共に骨密度が低下し、骨折しやすくなります。骨折で体の動きが制限されると、急激な筋力低下を

招いて寝たきりになってしまうこともあるので、筋肉量だけでなく骨密度の低下にも注意が必要です。

骨密度の低下は、ホルモンの分泌量が減る更年期頃から始まります。一般的に、女性は男性よりも早く更年期を迎えるため、骨の健康に気を付ける期間も長くなります。



筋力トレーニングや運動で骨密度を上げよう

筋肉量が多い人は骨密度が高いという研究結果もあるように、骨密度を高めるには、筋力トレーニングや運動によって骨に刺激を与えることが重要です。筋肉量が多いと活動的になり、必然的に体を動かすことが増えます。同時に骨に対する刺激も多くなることで骨密度がアップし、骨を丈夫で健康な状態に維持で

きるのです。

まずは毎日継続できる簡単なトレーニングや運動を取り入れてみましょう。具体的には、ウォーキングやランニング、階段の昇降などの着地動作を繰り返す行う運動を1日15~20分程度。自分の体重が関節と骨に負荷としてかかる腕立て伏せやスクワットも効果的です。

女性におすすめ「片足立ちスクワット」

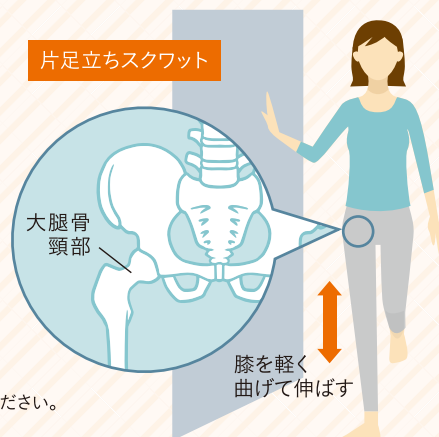
ここでは大腿骨頸部の骨密度を増やすためにおすすめの、片足立ちとスクワットを組み合わせた屈伸運動をご紹介します。片足立ちでバランスを取ろうとすることにより、骨盤の安定と姿勢の改善が期待できます。また、立っている側の足の付け根に負荷がかかることで大腿骨頸部の骨が刺激され、骨密度アップへとつながります。

- ①壁に手を付いて体を支えながら片足でバランスを取る。
- ②支えている足の膝を軽く曲げて伸ばす動作を繰り返す。

1セット10~15回を2・3セット行いましょう。慣れてきたら、お尻を床に近づけるように深く膝を曲げて強度を上げます。膝がつま先よりも極端に前に出ないよう、イスに座るイメージでお尻を後ろに引いてしゃがむように意識しましょう。

更年期が早く訪れる女性は特に気を付けて、いつまでも健康な体を維持して活動的に過ごせるよう、毎日の運動を習慣化しましょう。

※転倒に注意し、ご自身の体調に合わせて無理せず行ってください。



柳田 浩志 さん

- PHIビラティスマットI&II
インストラクター
- MOSSA Group Fight/
MOSSA Group Power
認定インストラクター

タイガースフィットネスクラブ ラフィット

最新のマシンが並ぶジムエリアのほか、大小3つのスタジオ、プール設備がそろったスポーツクラブ。駅近で通いやすいのも魅力。

9:30~22:00(土曜は~21:00、日曜・祝日は~19:00)※左記以外の時間はセルフジム営業。/月曜休(祝日の場合は営業)
☎ 0798・40・5050 📍 阪神甲子園駅下車すぐ
📍 西宮市甲子園七番町1-27
🌐 <https://wellness-h-fitness.com/>



WEBでは体操動画を公開中!

「Wellness PLUS」
ウェルネス動画は
こちらから



Information

OneWeek体験を実施中です! ジム、フィットネスが初めての方も、ジムやスタジオ、プールなどの施設全体を1週間しっかり試せます。自分にあった利用方法や運動のペースをイメージしやすいのでおすすめです。