

からだ整えていますか？

# 体力を上げるコツ

監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



松本重美

本会健康運動指導士

健康  
運動指導士  
コラム

**最**近歩くペースが遅くなった、階段で体力の衰えを感じたり、平日に運動できない分、週末に頑張って運動しているのに、効果が出ないと感じたりすることはありませんか？

それは身体活動不足のせいかもしれません。運動や日常生活活動（軽く息が上がる程度の活動）が不足すると、体力は落ちやすくなり、週末に得た運動効果も翌週末まで持続しにくくなるためです。

体力の指標の一つである「全身持久

力」は運動を持続する力を指し、「最大酸素摂取量」で評価します。最大酸素摂取量は20代を100%とすると、それ以降は運動を継続していても年に0.5%ずつ、運動をしていない場合は1%ずつ落ちていくそうです。

また、身体活動が不足すると、脳の使い方を忘れていきます。ですから、日常的に体を動かして筋肉を使う意識を持つことは、体力を落とさないために必要なことなのです。

今回は、階段の上り下りを健康に役立つ運動に変える方法を紹介します。慣れないうちは少しきつく感じるかもしれないので、通勤時に行う程度から始め、慣れてきたら1日5階分程度の昇降ができるとういでしょう。

本会の人間ドックでは、オプション項目（別料金）に「体力テスト」があり、最大酸素摂取量（推定値）が自転車エルゴメーターで測定できます。

測定に当たっては、体調や心電図、血圧などを医師が確認し、安全に配慮してテストを行います。またテスト終了後は、テスト結果に加えて、日常生活や運動状況を考慮し、個々人の目標に合った運動プランを健康運動指導士が作成し提供いたします。

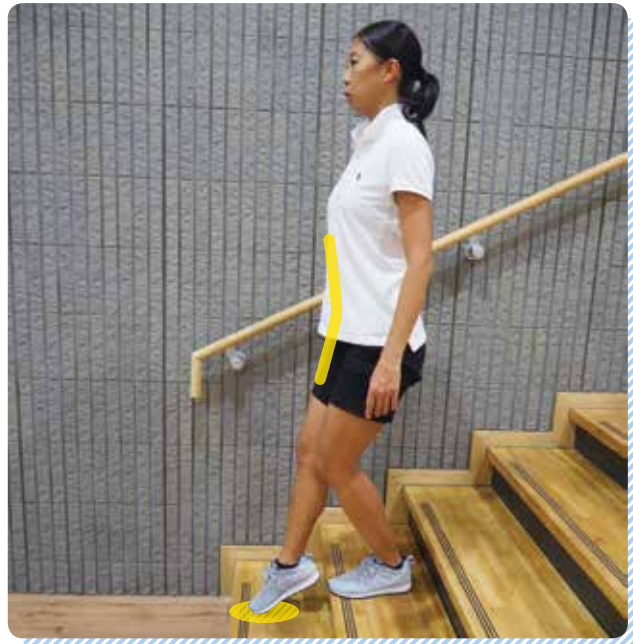
体力テストの申し込みは人間ドック受診日の1週間前まで受け付けています。現在の体力を知り、今後の健康・体力づくりにぜひお役立てください。

## 階段の上り方



- 背すじを伸ばしたままお尻を少し後ろに突き出す
- 上体をやや前傾させ、太ももとお尻の筋肉を使って階段を上る

## 階段の下り方



- おへそを少し引っ込めて腹筋に力を入れる
- 足首を柔らかく使い、つま先から着地する
- 着地した時に腰が落ちないように意識して、軽やかに階段を下りる

注意：ひざが痛む場合は、痛みが出ないように上り下りをするか、階段の利用を控える