

体力をつけるコツ

第5回 | 防衛体力とは何か？

●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

体力は、運動をするための「行動体力」と健康に生活するための「防衛体力」の2つに分けることができます。今回は「防衛体力」についてお伝えします。

〈防衛体力とは？〉

防衛体力は、病気やストレスに対する免疫力や抵抗力、環境に適應する能力などを指します¹⁾。

行動体力と同様、防衛体力も加齢によって落ちてくるのですが、食べ物をよく噛むことで胃腸の消化吸収を高める、湯船に浸かりからだを温めるなど、日常生活の中の工夫や運動によっても高めることができます。

例えば、スクワットのような筋肉に負荷をかける運動を続けると、筋力がつき、体温が上がります。すると、寒さというストレスに対処し、からだを冷やさないようにする働きや、免疫細胞のうちの一つであるNK細胞^{※1}の働きを高めるなどにつながります²⁾³⁾。

〈運動の基本「呼吸」を整える〉

「息を吸う」時は、吸うために必要な筋肉が収縮して肋骨を広げ、横隔膜を引き下げて、肺を膨らませます。「息を吐く」時は、吐くために必要な筋肉が収縮して、肋骨をリラックスしている時の位置に戻し、横隔膜が緩むことで肺を縮めます(図)。

在宅ワークにより座っている時間が増えた、スマートフォンでの操作で下を

向く時間が延びたなどの理由で前かがみの姿勢が長時間続くと、前かがみの姿勢を保持するために、背筋や首周りの筋肉が長さを変えることなく、一定の力を発揮している状態^{※2}になります。この状態が続けば筋肉は緊張し、呼吸をする際の筋肉の動きもぎこちなくなり、呼吸が浅くなります。

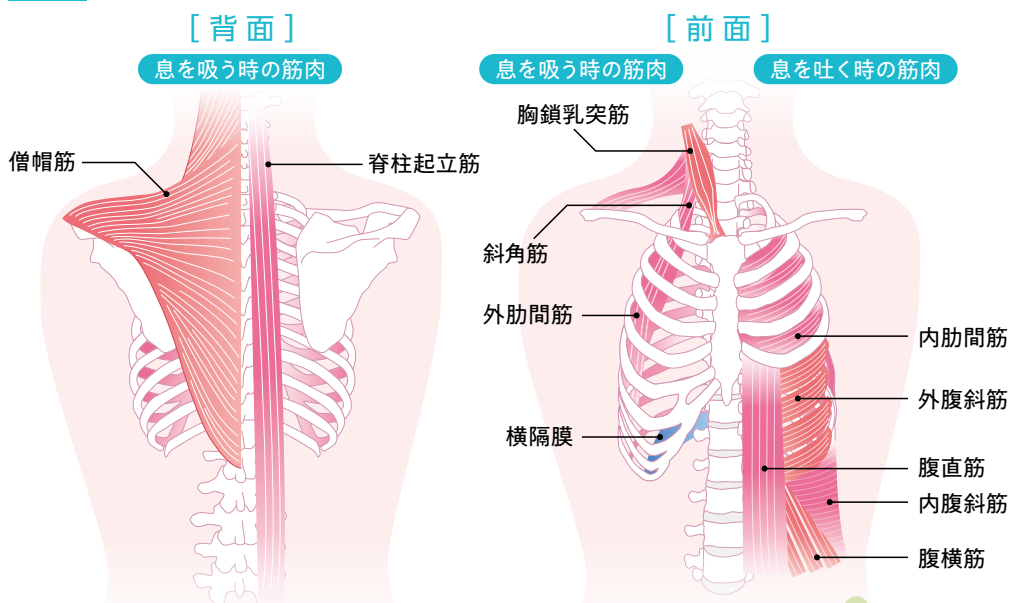
◆ ◆ ◆

運動時は、筋肉の収縮に必要なエネルギーを作り出すために、酸素を体内に取り込もうとして呼吸が早くなります。運動時の呼吸を自然に行うためにも、安静時から呼吸をしやすい状態にしておくことが大切です。

今回の動画^{*}は、呼吸に関わる筋肉を動かして、深呼吸しやすくするためのストレッチです。このストレッチは、立位で行うと、背骨や肩甲骨、肋骨が

連動して動き、その下部にある骨盤も連動して動きます。前かがみの姿勢を長時間続けると、骨盤周りにある腰周辺の筋肉も緊張しやすくなるので、こまめにストレッチ等を行い、筋肉を動かしやすい状態に整えておきましょう。

図 呼吸に関わる筋肉^{5) 6)}



※1…ナチュラルキラー細胞のことで、自然免疫の主要因子として働く細胞傷害性リンパ球（白血球の1つ）。全身をパトロールしながら、がん細胞やウイルス感染細胞を見つけ次第攻撃する役割を担う⁴⁾

※2…筋収縮の形態の1つ「等尺性収縮」のこと⁴⁾

参考文献1)～6)はこちらから▶

*動画はこちらから▶

