

# アンチエイジング トレーニング

## 開設物語 アントレができるまで

日本空手道建武館 館長 篠田 剛

### おふくろの足が弱まり筋トレを勧めるのだが

おふくろは年齢のわりに背筋がシャキッとしていました。

ところが会社のお手伝いをしなくなってから出歩く機会が減り、徐々に足腰が弱まり始めました。軽くでいいから運動しようよ、と勧めるのですが、どうしてもうなずいてくれません。運動経験のないおふくろにとって筋力低下を運動で食い止めるというのはハードルが高すぎるようです。

どうしたものかと困っているとき目についたのが、板橋区が発行する広報紙「広報いたばし」にあった募集記事でした。そこには「介護予防サポーター養成講座の第1期生募集」とありました。

ところで、介護予防サポーターは公的な資格ではありません。

地域でのボランティア活動として、介護予防への取り組みが広がるよう支援していくものです。講座内容には、転倒予防トレーニング、低栄養予防プログラム、音読と計算、爪・足のケアなど。とてもメニューが豊富で、おふくろを説得させるにはもってこいの内容でした。

おふくろに「介護」という言葉は可哀そうだけど、いつまでも元気であるために介護予防は重要です。

私はすぐに応募しました。

## **おふくろを運動させるための受講**

介護予防とはつまり、介護を要する状態にならないようにすることです。その介護予防の取り組みを支援するのが介護予防サポーターです。板橋区ではこの介護予防サポーター養成講座が初の試みで、6回シリーズで行われました。平成16年10月18日に初日を迎え、板橋区在住の17人が受講しました。

受講理由を一人ずつお聞きすると、すでに介護についての何かしらの取り組みをされている方ばかりでした。私はおふくろをどうにか運動させるために受講しましたが、そんな個人的理由で受講するのは私一人でした。皆さんは介護のお仕事やボランティア活動に役立つために熱心に聞いていました。私はというと、これならおふくろはやってくれそうだな、などおふくろの攻略のしかたを探っていました。

おふくろは元来、運動習慣のない人なので、やる気になってもらうのは至難の業です。それに私に似て、いや私が似たのですが、とても頑固者なので、一筋縄では行きそうにありません！

## **きんさん ぎんさん 筋トレの説得力**

痛いから動かない、動かないからよけい痛くなる、という悪循環。それをどうにか断ち切ってあげたい。その思いで介護予防サポーター養成講座を受けました。元気でハツラツとしたおふくろのままでいてほしいのは息子として当たり前です。だけど運動経験がなく、ちょっと頑固なおふくろを運動させることは難しかった。もう少し早い段階からおふくろにアプローチしておけばよかったですね。病気と同じように、早期発見、早期治療が大事ですから。ところがそうは言いますが。皆さんは、きんさんぎんさんを覚えていらっしゃるね。あのお二人は100歳を超えてから筋トレに励んだのです。

実は、テレビ CM に起用される前は少し認知症があったようです。しかし爆発的な人気で引っ張りだこになり、取材を受けるうちに症状が改善されてきました。さらに、下半身の筋力アップのトレーニングを積んだことで、より効果を高めたそうです。

このように下半身の筋トレは、体のみならず脳へも有効であることが実証されたのです。

これはおふくろへのアプローチとしては、かなりの説得力がある。

しかしおそらく一人では続かないだろう。あとはいかにそういう場を作れるか、でした。

## **足の筋肉 第二の心臓**

筋トレの必要性を知るために、体の仕組みを簡単にお話しします。

血液には栄養分や酸素がいっぱい含まれています。脳や内臓や筋肉はそれをとても欲しがっています。

そこで、心臓がポンプとなって血管というホースを使って血液を送り込んでいます。血液は働き者で、内臓などに栄養分や酸素を手渡すと、代わりに老廃物を引き取ってくれます。働き者の血液は、足元までたどり着くころには老廃物まみれでクタクタになっています。早く腎臓まで運んでろ過してきれいにしなければなりません。

ところが心臓のポンプは、足元まで来ると重力に逆らって押し上げるだけの余力はありません。どうしたらいいでしょう。

そこで登場するのが、ふくらはぎやハムストリングスなどの足の筋肉です。ここらあたりの血管には“静脈弁”という逆流を防ぐかしこい弁が備わっています。ホースをギュッと挟んで押すと、一方通行でシュッと上昇するような感じですね。筋肉が収縮すれば血管が圧搾されます。圧搾されれば血液がシュッと押し上がるわけです。つまり、ふくらはぎなどの筋肉が、心臓の代用となって押し上げてくれているのです。とても大事な筋肉だということがおわかりいただけたでしょうか。

きんさんぎんさんも下半身の筋力トレーニングに励みました。その結果、認知症の症状が改善されたことについては前回お話ししました。

転倒、認知症、尿失禁などの予防のためにも、足の筋肉を鍛えたほうがいいのです。

介護を必要としないためにも、下半身をしっかり鍛えましょう！

## **定年を迎える前から運動を**

2011年6月に改正介護保険法が可決されました。

現行では、ヘルパーの訪問が1日1回だけなので、独居高齢者は自宅生活に不安を感じていました。それゆえ特養老人ホーム入居を迫られ、よって入居待機者が42万人に上ってしまったのです。

可決された背景には、この待機者をどうにか減らしたいというのがあります。施設で受ける介護のような24時間対応が可能となれば住み慣れた自宅でも安心していられるでしょう。

この可決で期待することがあります。

それは、これまで保険給付外だった生活支援サービスが、今後は併せて提供できるようになることです。つまり介護予防のための「見守り」などのサービスが総合的に手掛けられるようになります。よってそういった介護予防のサービスが充実するものと思われるのです。

しかし私はそれだけでは不十分、もっと先回りしなければならないものがあると感ずます。おわかりでしょうが、それは「介護を要する状態にならないようにする」ことです。

私の推奨は、「定年を迎える前」から元気で居続けるための運動をすることです。年金の受給年齢が65歳に引き上げられるので、いつまでも元気に仕事ができなくてはならなくなりました。

いいですか。45歳を過ぎると足腰はガクンと衰えます。

ですので、だからこそまだ元気なうちに、適度な運動を徐々にしていくことが何より重要なのです。

今まで運動経験のない人が、いざ急にやり始めれば、それは過度なストレスとなるだけです。より不健康になってしまいます。

介護の世話になりたくない！だけど靴下を“片脚立ち”で履けない…という人は運動を考えるときです。筋力に衰えを感じたら、それがシグナル。そろそろ重い腰をあげる潮時かもしれません。

## **二人の母から運動の大切さを学ぶ**

おふくろは背筋がピンと伸びていて年の割には若々しく感じられました。ところが外出する頻度が減ると、足腰が急に弱くなってしまいました。

私が気にして「一緒に運動しよう」と勧めましたが、動くとお痛くなるという悪循環で、継続は困難でした。

数年前、女房のおっかさんが脳梗塞が原因で意識を失ってしまいました。意識もありませんのでもちろん体も動かない日々が続きました。するとたった一週間でふくらはぎに触れると揺れて、これが筋肉？と思うほど無くなってしまいました。

体のあちこちが痛いと言い始めてからでは遅い、ということをおふくろから学びました。

人の筋肉は使わなければいとも簡単に無くなってしまふこともおっかさんの病気でまのあたりにしました。

この出来事は残念であり辛いものでしたが、今になってみればとても役立つものになったのでした。

## **転倒して不自由な生活に**

おふくろの足腰を強くさせる目的で受講した介護予防サポーター養成講座。その内容は、転倒予防トレーニング、低栄養予防プログラム、音読と計算、爪・足のケアなど多彩。特に転倒予防トレーニングはおふくろの足腰を強化させるためにとっても参考になるものでした。講座を修了し介護予防サポーターの認定をいただき、さっそくおふくろに施すことにしました。

しかし、結局、この講座を役立てることができませんでした。というのも、運動習慣のないおふくろはどうしても体を動かすことを億劫がってしまったからです。その後も何度か運動を勧める話はするのですが、また、おふくろ自身、大切さもわかっているのですが…。

頑張りすぎて体が痛くなった記憶だけが残り、運動するとよけい体をこわすと想像してしまうのです。運動を勧める話ができないまま時だけが過ぎてしまいました……。おふくろの足は弱まる一方でした。

そして、やってしまいました。おふくろが部屋で足を滑らせて転倒してしまったのです。幸いにも骨には異常がありませんでしたが、腰を痛めて歩くことがさらに困難になってしまいました。気ままに外に出歩くことすらできなくなり、とても不自由な思いをしています。

主治医からは、運動ができなくなることが起因する静脈の詰まり、血栓を注意されました。その悪化を防ぐために弾性ストッキングを履き続けなければなりません。

心筋梗塞で倒れたおふくろにとって、血栓が増えることは命取りです。私は病院から自宅までの車中で、この時とばかりに運動の大切さを改めておふくろに話しました。

数日後、おふくろから「どんな感じで運動すればいいのかな…」

おふくろ、運動することに前向きになったのかな。

## **自立した生活ができるために**

筋肉は使わないと弱まります。

関節も動かさないでいると硬くなります。

以前もお話ししましたが、義母は脳梗塞で意識を失いました。当然ながら体は動かさせません。すると1週間も経たず、見る間に筋肉が衰えていきました。特にふくらはぎは、触るとまるで張りがなくフニャフニャになってしまいました。人の筋肉というものは、使わないとこれほどまでに簡単に衰えるのかと驚かされました。

義母の例は極端ですが、おふくろも自立して歩いてはいるものの、やはり触ってみると張りがありません。

日常の生活だけでは不十分なのです。筋肉は刺激を受けないので、衰える一方です。

おふくろの場合は心筋梗塞の心配もあります。体を動かさないでいると血行が悪くなり、足の静脈に血栓という血の塊ができてしまいます。

血栓ができた状態で体を動かすと、その血栓が静脈を通過して肺まで流れこみます。そして血管に詰まって呼吸困難となったり、最悪の場合は死に至るのです。

やはり、介助なしにいつまでも自立した生活ができることを誰もが望んでいます。ましてや怪我や病気で人生を縮めたくはありません。

健康なうちに、元気なうちに取り組みたいものです。

自分のためにも。家族のためにも。

## **ストレス歓迎**

適度なストレスはとても体にいいものです。

心のストレスのことではありません。

例えばどくだみやハーブにある微量の毒素という「ストレス」を飲むことで、美容と健康に効果が出ます。カフェインが含まれるコーヒーなども、多量でなければ利尿作用や眠気覚ましに効果があります。

ワクチンは病原体という「ストレス」をわざと体に投与します。それによって感染症にかかりにくい丈夫な体にさせます。

地球上には重力がありますので、自分の体重が足腰にのしかかります。これがちょうどバーベルの代わりとなって足腰のウェイトトレーニングとなっているのです。

私たちは、この重力という「ストレス」によって自然と鍛えられているわけです。無重力にいる宇宙飛行士の筋力が減衰するのも、なんとなくわかりますね。

しかし、ただ重力の重みだけでは足りません。  
筋力がつくよりも、衰えるスピードの方が速いからです。  
だから筋トレをするのです。筋トレで適度な「ストレス」を与えるのです。  
筋肉というのは、そのストレスに対抗しようとして増強されるものなのです。  
筋肉だけでなく、骨もまた、丈夫になるためにストレスを歓迎しています。  
骨はおもしろいことに、力の衝撃を受けるとカルシウムが付着するという特性があります。  
そして、衝撃が強ければ強いほど、カルシウムの量が増えてより強くなる  
というのです。  
ということは、歩くよりジョギング、ジョギングよりサッカー、サッカーよりラグ  
ビー…という感じですか。  
こうしてみると、ストレスは適度であれば体にとってもいいことがわかります。  
したがって、ストレス歓迎、なのです。

## **ロコモ対策 中村耕三氏**

### **「ロコモ」対策 国民目標に**

#### **50代 迫る足腰の危機**

そんな見出しのコラムを読売新聞(2011.8.24付)で見つけました。  
国立障害者リハビリテーションセンター自立支援局長で元東大教授の中  
村耕三氏の提言でした。ここには私の考える方向性が文字で表現されて  
いましたので、要約して以下にまとめてみました。長文でしかもお堅い内  
容なのですみませんが、ちょっとだけおつきあいください。

介護を必要とする人(要介護者)が急増している。介護サービスを受けて  
いる人は450万人を超えた。少子化とあいまって20年後には高齢化率  
40.5%に達すると予測され、その対策は喫緊の課題だ。



要介護になる原因は、転倒・骨折、関節疾患など人間の運動を担う器官の障害が2割強を占める。脳血管障害、認知症とともに主要因となっているのだ。

骨や関節の病気や怪我が原因で歩行が困難になる疾患が、50歳以降に急増する。しかし実は40歳代から自覚症状なく進行しており、検査をして異常が見つかるのが4700万人も。50歳を過ぎた頃から筋力の衰えが加わり、ひそかに進行していたものが歩行障害として表れてくるのだ。

一般に知られていないことだが、歩速が遅いなど歩く力が低下している人はその後要介護になりやすい。深刻なのは、4700万という膨大な数の人が、ゆくゆくは歩行障害となり要介護になりうるという現実だ。そこで、筋、骨格など運動を担う器官の「耐用年数」を伸ばすことが不可欠になったわけだ。

これまでは、要介護を食い止めるためにメタボ対策がとられ、内臓の働きを改善する取り組みがなされた。しかし、運動を担う器官(運動器という)自体に目を向けて対策を行うことに関心がなかった。

そこで、日本整形外科学会が運動器の障害対策として「ロコモティブシンドローム」の名で提唱した。訳して運動器症候群、略して“ロコモ”は、運動器の障害による要介護状態や要介護リスクの高い状態だ。

ロコモ対策は、片足立ちや、椅子を使った立ち座りなど簡単な運動で、自宅でもできる。運動器は内臓と違い自ら動かす器官なので改善に向けた取り組みが容易で高齢でも効果が期待できる。だが、個人の意志だけでは運動を続けるのは難しい。家族の声かけや体操教室など、個人の努力を後押しすることが必要だ。ロコモ対策を国民共通の目標に。

……少し長くなりましたが、おおよそこんな内容でした。

私も同感で、いつまでも生きがいや楽しみが見つけられるような人生を送りたいと願っている一人です。

## 足腰の衰えをセルフチェック

50歳を過ぎると、なんと7割以上が運動器に障害を起こす可能性があるようです。

介護予防の見地からすれば、ならば40歳代から何らかのかたちで取り組みを始めていけばよいのです。

ところが、そう思う通りにはいきませんよね。

筋力が目に見えて衰えはじめて、やっと気づくものです。

だから、“このままではまずい”と本人が気づくことが出発点になるのでしょう。

そこで簡単にセルフチェックできるものがあります。それが以下の7項目ですのでやってみてください。

- ①家の中でつまずいたり滑ったりする
- ②階段を上るのに手すりが必要である
- ③15分くらい続けて歩くことができない
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤片脚立ちで靴下がはけなくなった
- ⑥2kg程度(1リットルの牛乳パック2個程度)の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑦家のやや重い仕事が困難である

いかがでしたか？もし1つでも当てはまれば運動器が衰えているサインだそうです。

実は、ここだけの話ですが、私はここ数週間、①のつまずきが多くて参っています(悩)。

何か月か前に1度、いつもの朝の走りの最中に、平坦な車道でつまずいてゴロンと一回転しました。前方から走り寄る自家用車のすれ違いざま、本当にぴったりのタイミングでその真横で転倒しました。

筋力の衰えなのか、体調がすぐれていなかったせいのかはわかりませんが。

いずれにせよ、トレーニングを怠るな、ちょっと警戒せよ、というシグナルだと受け止めています。あなたも、“私はまだまだ大丈夫”と安心していませんか？

遅かったと、あとで後悔するよりも、今から予防に心がけましょう。

### **身近な目標は きんさん ぎんさん です**

おふくろに足腰の運動を促したけれど私個人の押しだけではヤル気にさせられなかったこと。そして女房のおっかさんのふくらはぎの張りがまたたく間になくなったのをまのあたりにしたこと。

ふたりの母親から受けたこの経験を無駄にはしたくないと思っていました。

私には上級指導員や介護予防サポーター、そして空手の指導で培ったノウハウがあります。おふくろ達と同世代の人がいつまでも元気に暮らせるよう、このノウハウを生かせないものか。

そんな思いから、“トレーニングコースを作ろう”と意を決しました。足腰のトレーニングはとても大切ですのでこれをメインテーマにして。おふくろに元気になってもらう気持ちで、来ていただく方々に接していければなあと考えたのです。

身近な目標はきんさん、ぎんさんです。100歳を超えてから筋トレを始めて実際にその効果を立証しました。いつから始めても遅すぎるということはない、ということを証明してくれたのです。

9月19日は敬老の日ですので、その日までに体験講座を開きたいですね！空手の子ども達が、おじいちゃん、おばあちゃんに、敬老の日のプレゼントとして体験券(?)を贈る。なんていいじゃないですか！

指導することで誰かが元気になる。

これが指導者冥利というものなんです。

## 背中を押されて決断したシニアクラス

実は、シニア世代のクラス作りに背中を押してくれた方がいます。

同じ板橋で工業用副資材の販売会社を経営されている方でした。どんな人にも歯に衣着せぬところがなんとなくおやじに似て、初対面から親近感を持っていました。

この人なら、悩み事も相談相手になってもらえるのでは、と思いました。

そこである日、道場運営について相談を持ちかけたところ、休日にもかかわらず親身に聴いてくれました。

その時にこのシニア世代を対象にしてはどうかと提案してくれたのです。

もともと私の頭の中には、おふくろにどうか運動の習慣をつけさせたいと思っていたので好機でした。あの日に提案していただいたことが一押しとなってここに至ったことに、とても感謝しております。

そのおかげもあって、ようやく明日、そのシニアクラスの体験会をする運びとなりました。

ありがとうございました。

シニアクラスの名前を「アンチエイジングトレーニング」略称アントレとしました。ちょっとわかりづらい名称ですよ。はじめはアクティブシニアにしようかと思いましたが、ありきたりですからね。

アンチエイジングという言葉が10年ほど前から使われ始めました。しかし高級化粧品を扱う美容業界などが主に使っていて、スポーツ業界ではあまり聞きません。

アンチエイジングは「抗老化」。老化に対抗する、「戦う」というわけですからまさに我々にピッタリです。60歳代の方は、定年を迎えてからさらに20年、30年も健康でい続ける必要があるわけですね。

それならば、補正具などに頼らない、生身の体を鍛え上げることが何より大事ですよ。

足腰の筋力トレーニングはいつまでも生活を自立するため、社会的交流を保つために必要です。空手の道場で行いますので足を踏み入れにくいかもしれませんが、軽い気持ちで来てください。

## **60 歳からのチャレンジ アンチエイジングトレーニング**

いつまでもカッコよく、老いを寄せ付けない！

60 歳からのチャレンジ

アンチエイジングトレーニング

### **【医学界などのアンチエイジング】**

「アンチエイジング」という言葉が使われるようになったのは2000年頃からでした。

それも医学界や美容業界がシワを取る手術や化粧品で若さを取り戻すというものでした。服飾業界もまた、体形を若々しく見せる商品を売り出しています。体のたるみを持ち上げる補正下着や、つま先を持ち上げる靴下などがそれです。

だけど、それは一時的なものであり人工的なものなので、いつまでもそれに頼らざるをえません。

本当の解決にはなっていないわけです。

### **【スポーツ界のアンチエイジング】**

物に頼らない本当の若々しさは自分の体そのものを改善することが唯一の方法です。

スポーツ界は、それができます。

体を適度に動かすことで、筋肉、骨格が発達します。血液も循環がよくなり、内臓、皮膚、脳にも好影響を与えます。

気持ちの部分でも好転します。体を動かすことで気持ちのモヤモヤを解消してくれます。心と体は両輪で、そのどちらも健康であれば、心身の活動の源である元気が湧いてきます。運動をするということは体だけでなく心にもよいのです。

### **【足腰の衰え】**

足腰の筋力が衰えるということは、立つ、歩くことが困難になるということです。自立した暮らしができなくなれば要介護になる危険が高くなるわけで

す。人との交わりが減ったり、血流の代謝が悪くなったりすれば認知症の危険性も出てきます。

足腰の衰えが、老化や認知症を早めるといわれるのはそのためです。

### 【建武館にできること】

そこで建武館は考えました。空手道場である特性を活かして、本質的なアンチエイジングに貢献できないかと。

足腰を鍛えることは大事でありそれは建武館が得意とするところです。

### 【アンチエイジングトレーニングを】

メニューは足腰を中心にした筋トレ、有酸素運動、バランストレーニングで構成します。これらは老化や認知症を抑えるのに効果的だからです。

私の願いは、まだ動けるうちから運動をはじめることです。元気で居続けるためにも、元気なうちに運動を始めてほしいのです。

一生現役でいたい。

そんな人は、今からアンチエイジングトレーニングをしましょう！

---

#### アンチエイジングトレーニング開設物語 アントレができるまで

著者 篠田剛

発行 日本空手道建武館

東京都板橋区氷川町 46-4 〒173-0013

電話(03) 3962-4206

定価:100 円

本書はマイベストプロ東京の館長コラムより抜粋したものです。

落丁・乱丁はお取り替えいたします。

健康で、楽しく、若々しい体を、いつまでも。

器具や薬に頼らない体が一番！

