



古川ぶんと
ソフィア整骨院 院長

運動不足による体力低下

今月号の相談は「コロナ禍で運動不足になり、足元がふらつくようになった」というもの。
さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

Q コロナ禍で家に閉じこもっていたら、チヨットした動作で足元がふらつくようになってしまいました。何が原因なのでしょう。

A 運動量の減少によって体力が低下してしまっただけでしょう。ちなみに、この場合の「体力の低下」とは筋肉量の減少や筋力の弱体化に由来する身体活動能力の低下のことです。実際、当院にもコロナ禍の運動不足が原因で足元がふらつくようになったり、足腰に痛みが生じるようになったりした方が来院していますが、いずれのケースも体力が低下しているように見受けられます。筋肉は負荷をかけないとみるみるうちに衰えます。とくに高齢者の場合、いったん足腰の筋肉が衰えてしまうと回復しにくくなってしまいますので注意が必要です。

Q 新型コロナウイルスの感染が怖いので、もうしばらく外出を控えたと思うのですが、自宅で手軽にできる運動はありますか。

A 「老化は足から」といわれるように、自宅にいる期間が長くなればなるほど、下半身の筋肉は衰えがちです。かといって、ただ家のなかを歩き回っていても、大した運動にはなりません。そこでオススメリたいのが、自宅の階段の上り下りや踏み台昇降運動です。これらを息が上がるくらいに負荷で毎日行えば、脚の筋肉の衰えを予防することができると思います。

「階段の上り下りに苦痛を感じる」「片脚

立ちで靴下を履けない」などの身体活動能力の低下を感じたら要注意です。

Q 体重が増加してしまっただのも気になってるのですが。

A 「コロナ太り」といわれるように、この数カ月で体重が急激に増加した人も多いようです。肥満も体力の低下に拍車をかけます。とくに節々（関節）が、つねにむくんでい

る人は要注意です。そういつた兆候がある方は、日々の体重の増減を数値で管理し、食生活の改善をベースに適切な運動を取り入れてみるとういでしょう。また、肥満と痛みは親和性があります。足腰に痛みを感じたら、はやめに筋肉治療の専門院に足を運び適切な施術を受けるようにしてください。

肥満は体力の低下だけでなく、動脈硬化、糖尿病、免疫力の低下などとも関連します。人生百年時代、「いくつになっても動けるカラダ」を目指してシツカリと減量に励んでください。

「ふるかわぶんと」 1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門、筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院。



【問い合わせ】
ソフィア整骨院
●〒166-0012 東京都杉並区和田3-58-9
パークサイド東高円寺1F
☎03-3314-1276
http://sophia-seikotsuin.com
イラスト:丸子万葵