

新たな挑戦

最近、思考力・記憶力・歩行力が低下し短気になり声が割れ低声に加え、メタポリ防止にも挑戦したいと考えています。自宅から徒歩3、4分のスポーツジムで昨年11月後半から体力強化に日々精進しています。

開始当初、運動始めと後では体重が250~300kg減少していました。たが、1ヵ月後は減量200kg前後になり運動効果が薄らえてきましたので、今年に入ってから、トレーナーの本格的な指導を受けたところ、体重の減量が300kg前後になり運動効果が出てきましたが、トレーニング後は酔っ払いの様に下半身がふらつき、自宅でもよろめいています。この状態が正常に戻れば運動効果がありますが、戻らなければ運動量を減らします。

テレビで認知症防止は、カレーを食べると効果があるようです。それは、カレーの中に入っているクルクミンで、これは食べ辛いので味噌・鰹淵・オリーブ油と混ぜて味噌汁が入るオワンの容量の大きさに個切りにして湯に注ぐだけで頂けます。煮つけ物に混ぜても、充分おかずとして使用出来ます。

1. スポーツジムのマシン

(1). ランニングマシン・・・所要時間15分：1.5km→近く30分：3kmに拡大予定

体を鍛えダイエットに効果があり、天候や時間を気にしないで実施出来ます。非効率にダラダラ時間を使うよりは、効率的に短時間で効果が得られます。

マシンに乗ってスイッチを入れると前方に動き出し、傾斜ゼロの平らな状態で使用するとゆるやかな下り坂を走っている状態と同じです。平坦な状態を作りだすと傾斜の3%程になります。更に傾斜を登ると登坂を走っている状態と同じなので、体の調子で3~8%傾斜をつけると負担が掛かりランニング効果を高めます。

私は、スタート時4の歩く程度で1分、途中5.5~6の早歩きか小走りで12分、終了に近づくとき4で2分の計15分ですが、理想は30~40分ですから、体力がついてくると15分から20分、30分と歩く時間を延します。私が通っているスポーツジムで、一番人気があり利用頻度が高く順番取りが大変です。

(2). クロストレーナー・・・所要時間10分：1km

運動効果は、階段・ウォキング・ランニングです。即ち、間接に過度な力を加えることなく動作を行い脚力増進の特徴があります。

ペダルの上に両足を置いたままの状態エクササイズをするので、空中で体を滞空させて着地することにより起こる筋肉や腱、関節の衝撃を軽減し、健康維持のために効果があります。そして、利用者の体力に合わせて運動の強弱が出来ます。



ランニングマシン



クロストレーナー

(3). ロータリートン・・・所要時間 10 分

体を左右に回転させ、椅子に座り設置されたグリップを握ることで上半身を日常生活に近い姿勢のままウェストをひねる動作を作ることによって腹筋効果があります。機械動作は、他のマシンと同じく基本的にウェイトタック式（ピンの抜き差しでウェイトを調節する）になっており自分の筋トレレベルに合わせたウェイト調整、適度の調整が可能です。

腹筋は、中央にある腹直筋だけでなく、側部にある複傾筋をメインターゲットとして鍛える効果があります。この他に、動作を終始真直ぐにした姿勢を維持すると脊柱起立筋の強化になります。

(4). アドミナルクランチ・・・所要時間 10 分

脊柱を曲げて上体を前方へ丸める体幹屈曲の筋トレで、仰向け（太ももを付け根から前方へ動かす際に起きる関節動作）の力も関与してくるため、その股関節屈曲に作用する腸腰筋と大腿筋もサブターゲットとして少なからず刺激されます。そして、体力に合わせてねじる力（マシン）の自重を負荷として利用する特徴があります。



ロータリートーン



アブドミナルクランチ

2. 水中ウォーキング・・・所要時間 45 分→訓練して 30 分：800mに圧縮

今回は、水中ウォーキングに絞り取り組んでいます。即ち、水中ウォーキングは陸上でのジョギングと同程度のカロリーを消費出来る有酸素運動の脂肪燃焼に効果的です。また、陸上の有酸素運動と違い体力のない人でも楽に行えます。

浮力で体重が陸上の 10 分の 1 で体が軽く、水の中で歩くと抵抗を感じるのは空気の 12 倍前進が受けるから、エネルギー消費量が増加します。また、プール水温もエネルギー消費量になります。

我流で水中ウォーキングの時は、プールの片道 25m×2 (1 往復)×5 回×5 回の 1250mの所要時間が 45 分で、1000mだと所要時間が 30 分でした。

今年からは 1 往復に歩き方を変えて、爪先・水面迄足を上げる・交互に足の股を両手で掴む・後ろ歩き・左右の横歩きの 5 種類の歩き方で 1000m歩くと理論的には所要時間が 30 分の筈が今は 45 分掛かっていますが、訓練を重ね 30 分で完了したいと考えています。そして、体力の消耗度（疲労度）が無くなると、封印していた泳ぎ×所要時間 10 分を加えます。

3. ウォーキング・・・所要時間 60 分で 7000 歩

ウォーキングは、運動不足を解消し、生活習慣病を予防し体脂肪を燃焼させるなどダイエット効果があります。有酸素運動の代表的なもので、特別難しいテクニックは必要でなく、誰でも気軽に実行出来、継続しやすく年々増加しています。

また、周囲の景色や小鳥の囀りを聞きながら歩くからストレスも解消します。1 日、朝晩に分割して 30 分歩けば良いのです。これを週 3 回以上実施すればいいのです。

私は、土踏まずを地面に直接付けて歩いていた（悪い歩き方）から、4000歩で左足の甲が痛くなっていたのですが、プールのウォーキングは爪先を蹴って歩くからウォーキング時も最初にかかとを付け爪先で蹴るように歩き方を直すことで、7000歩でも足の痛みが無くなりました。そんな時、息子にウォーキングシューズとしてアディダスを薦められ、同社のシューズ（ultra boost、深底3cmでスポンジ、¥28,000円）を求め使用しており快適です。

当初10000歩（1回目6000歩＋2回目3000歩＋その他庭等1000歩）でしたが、トレーニングジムに通いだしたので、今は7000歩で所要時間60分です。

4. NHK ラジオ体操・・・所要時間10分（6:25～6:35）

ゆったりしたテンポで、全身を十分動かせるように構成されています。高齢者の方、体が不自由な方も気軽に出来、椅子に座ったままで行うことも出来ます。

全身の筋肉、とりわけ萎縮している筋肉を伸ばし、血行促進をはかります。テレビで体操の動作を解説しながら、素人でも簡単に出来ます。早朝の筋肉が固まっている時に、血流が流れやすくなり、1日の始まりです。家内とTVの前で体操を行っています。



高価なアディダスのシューズ



NHKのラジオ体操

5. 入浴・・・所要時間20分

トレーニング後、冷えた体をほぐし温めるために入浴をします。お湯の中には5、6分入っています。ジムで知り合った方との交流はここです。

6. 自宅の筋トレマシン×2台・・・所要時間15分×2＝30分

太ももを痩せダイエット効果のアルコイン及び腰部を締め股関節に有効な乗馬気分の乗馬マシンは自宅で気軽にテレビを見ながら各々15分でマシンは止まります。

上記トレーニングに要する所要時間は、毎日スポーツジムのマシン×45分（但しマシンの待ち時間を考慮すると60分）＋水中のウォーキング×30分＋地上のウォーキング×60分＋ラジオ体操10分＋入浴×20分＋自宅で筋トレマシン×30分＝195分＝3.25時間≒毎日3時間強のトレーニングで体を鍛えています。

身長160cmの私は、体重が62kg前後でメタポリ83cmですが、来る5月14日に東京逡信病院の定期人間ドックで食事制限しない（好きな食べ物を食べ減量調整しない）で、体重が60kg以下でメタポリ80cm以下を目指し、肥満指数・血圧・その他の指数が改善されているのが楽しみです。

そして、知人から『先生、若いですね！』と言われる事を夢見ています。

PS：上記、私のトレーニングの考え方・取り組み方に関し、皆様のご意見・助言を頂ければ幸いです。