Column
コラム

筋肉トレーニング
2021.04.27
文：高山　瑞子

筋力維持に効果的な簡単トレーニング

#中年太り　# 筋トレ　# 体幹

記事をシェアする

50代は女性にとって体の変化が気になる時期。今後の人生を豊かにするのも健康な体が維持できてこそ。そこで、忙しい毎日でも簡単にできる筋肉トレーニングを始めてみませんか？　スポーツが苦手という人でも無理なく続けられるメニューを紹介します。

50代からの筋トレが重要なワケ

更年期を迎えると、これまでとはホルモンのバランスが変わり、疲れやすくなったり、気分が不安定になったりします。筋肉の量も年齢重ねるようになるのもこの時期。ちょっとした段差でつまずく、気がつくと猫背になっている、片足立ちで靴下を はこうとするとふらつく……なんてことが増えてきたら、筋肉が衰え始めているサインです。

筋肉の衰えは運動機能への影響のほかにも、姿勢が崩れて老けて見えるとか、基礎代謝が低下し体重が増えてくるといったことにもつながります。今後の長い人生を考えても「動ける体」にしておくことは大事。ジムに通って体を鍛えようと必要はないけれど、せめて今の筋肉量は維持してあげたいものです。そのために50代女性が意識的に鍛えたいポイントは二つ、下半身と体幹です。

下半身の筋肉を維持するトレーニング

下半身は言うまでもなく体を支え、歩くために欠かせない筋肉。"老化は足から"と言われるくらいですから、今のうちから鍛えておきましょう。ここでは脚を引き締めるトレーニングを紹介します。

■カーフ・レイズ

かかとを上げ下げする運動です。ふくらはぎ（カーフ）の筋肉を鍛えます。ふくらはぎは第二の心臓と言われ、血流を良くするのに大きな役割を果たす筋肉です。

① つま先をまっすぐ前に向けて立ち、かかとをこれぬ上、上がらないところまで持ちあげる

② ゆっくりとかかとを下ろし、床につくまで前で再び持ちあげる

体を安定させるために壁などに手をついてもOKです。20～30回を１セットとして毎日３セットくらいを目安に続けましょう。歯を時間にできるのがこのメニューのいいところ。歯磨きしながら、テレビを見ながらでもチャレンジできます。

■ランジ

足を前に出して腰を落とす運動です。太ももやヒップの筋肉を鍛えます。

① 背筋を伸ばしてまっすぐ立ち、足を前に踏み出す

② 上半身はまっすぐにしたまま腰を落とし、踏み出した足の膝を90度まで曲げる

③ 前足で床をけり、元の姿勢に戻る

前足を曲げる時に膝がつま先から前に出ないよう注意します。出るようなら足幅を調整しましょう。膝が内側に入ると負担がかかるので、まっすぐ前に出すようにします。

上半身が前に倒れやすいので、まっすぐに保ちましょう。正しい姿勢で繰り返すことがポイントです。10回を１セットとして左右それぞれの足で行います。１日３セットくらいを目安としましょう。

ランジ

■ヒップリフト

文字どおりお尻の筋肉を鍛え、引き締めます。10～15回を１セットとし、２～３セットが目安です。呼吸にも意識を はらいながら行いましょう。

① 仰向けになり、両手を体の横に置く

② 足を腰幅程度に開き、膝を90度に曲げる

③ 息を吐きながら腰を持ち上げ、体が一直線になるところでキープ

④ 息を吸いながらゆっくり腰を下げ、床につく寸前で再び持ち上げる

ヒップリフト

体幹を鍛えるメリット

もう一つ鍛えたいのが体幹です。体幹とは胴体部分のこと。胸、背中、お腹、腰回りのすべてが体幹に含まれます。同時に体の内側にある見えない筋肉、インナーマッスルも鍛えることができます。大きな筋肉を鍛えることで代謝効率が上昇します。また、基礎代謝のアップにもつながるので、ダイエット効果も期待できます。

■プランク

体を支えて鍛えるメニューです。初心者でもチャレンジしやすいメニューですので、今すぐやってみてください。正しい姿勢で行うことが大事です。

① うつ伏せになり、両ひじは肩幅に開いて床につける

② 腰を浮かせて、頭からかかとまでが一直線になるように姿勢をキープ

首は伸ばして目線は下に向けます。呼吸はさめずに、ゆっくり腹式呼吸を繰り返します。一見簡単そうですが、実際にやってみるとお腹も腰もプルプルしてきます。慣れてくるとヒップが上がってくるので注意しましょう。姿勢をキープするのが難しいと感じていて行ってもOK。キープの目安は20秒ほどですが、初めは10秒からでも。１日にトセットが目安です。慣れてきたら30秒キープしてみましょう。

プランク

■立ちあのポーズ

ヨガのポーズの一つですが、バランス感覚を養うことで体幹を鍛えます。

① 背筋を伸ばして立ち、胸の前で手を合わせる

② 片方の足裏を軸足のもものつけ根には、押すようにしてバランスをとる

③ 片足立ちが安定したら、腕を上に伸ばしてポーズをキープ

④ 軸足を入れ替えて同じように行う

自然な呼吸を繰り返しながら行います。体がふらつく時は、足裏をつける位置をふくらはぎ、ももへと上げていきます。ただし膝は負担がかかりやすいので、やめます。うまくいかない時は片手を壁につけてもいいので、安定した姿勢で行いましょう。

筋肉維持の筋トレは気楽に続けることが大事。週２～３回でもいいので、試しにやってみてください。続けているうちに習慣になったらしめたものです。

立ち木のポーズ

高山　瑞子（もりつぎ　えいこ）
早稲田大学文学部卒。出版社勤務の後、フリーランスのライター に。現在は子どもを育てながら、暮らしのグリンケアジャンルを、好きなものは美、アート、歴史、ミステリなど。

あわせて読みたい

筋肉トレーニング
「筋肉ない」のはみなたか…
2021.02.08

筋肉トレーニング
更年期に負けない！ 美しく…
2021.02.08

筋肉トレーニング
新年！ 新習慣
2021.02.08

#タグから探す

メンタルマネージメント　# 漢方　# 暮らしか　# ヘルスケア　# 妊活　# 女性のがん　# 美容鍼
アンチエイジング　# 認知　# 成年後見制度　# 更年期症　# 運営　# おひとり様　# ー人旅　# 睡眠
フェムテック　# 老舗鍼灸　# 視覚刺激　# 年金　# 問題　# ホルモンバランス　# 大豆イソフラボン
コロナ太り　# ダイエット　# 初の相談　# 老後　# パートナー　# 夜　# アート　# 脳内活性　# VR
不眠症　# ストレス　# 睡眠習慣　# 将来の不安　# 人に言えない悩み　# 独身生活　# 国ケア
セックスの悩み　# 結婚　# 相談　# 女性ホルモン　# セルフチェック　# 中年太り　# 基礎代謝
タンパク質　# 預り相談　# 人生会議　# 折り返し地点　# 筋トレ　# 体幹　# 任意後見
マッチングアプリ　# 悩み多き40代　# 吹っ切れた50代　# 初代が楽しみ　# 幸せな死
若っさ熱のLiliShe　# 女性ならではの悩み

更年期｜婦人科系疾患｜セクシャルウェルネス｜美容・ヘルスケア｜ライフスタイル｜仕事・キャリア｜妊活
コラムTOPへ

ちょっとチャット

体のこと、心のこと、仕様のこと、恋愛のこと、日常生活のこと。

「LiliShe」の仲間と気楽なお話しを始めてみ。

アカウントを作る（無料）

アカウントをお持ちの方
ログイン

LiliSheからのお知らせ

2021年04月02日
【コラムを読む 新着記事のお知らせ】

2021年04月01日
【コラムを読む 新着記事のお知らせ】

注目記事

1
ライフスタイル
50代からの"暮活"って、どうなの？ Part1
暮活　# 結婚

2
悩み
住まいはここが終の棲家なのか問題
終の棲家　# 老後
パートナー

カテゴリー

更年期｜婦人科系疾患｜セクシャルウェルネス
美容・ヘルスケア｜ライフスタイル｜仕事・キャリア｜妊活
コラムへ

ホウ ブ ナイ ト で紹介されている情報は、専門家への取材をもとに作成しております。個別具体的な症状や事例に応じた対応とはなりません。　紹介内容などを試される場合は、ご自身の体調に応じて、無理のないようご注意ください。万一、不調などを感じましたら即座に専門家（医療機関）へご相談ください。

「このホームページに掲載されているテクニックを無断で他の媒体などに使用することは、ご遠慮ください。

Copyright © LiliShe All Rights Reserved.