

スクワットの効用

染谷 秀雄

最近臀部の筋肉がめっきり落ちてきた感じがする。かつては「染谷君のお尻はバレーボールを二つ載せている」と揶揄された程だが八十歳を過ぎた頃から筋肉の衰えを感じはじめている。脊柱管狭窄症を患っているせいもあるが歩行にも差し支えが出てきた。何しろ数分歩くともうどこかに座

りたくなってしまう。従って疲れも感じるようになった。体操をやって筋肉を鍛えなければフレイルになってそのうち寝たきりの身体になってしまうのでそれだけは何とか避けたい。と、頭ではわかつてはいるもののつつい運動は後回しにしてしまってきている。定期検診で頸椎のレントゲン

撮影の時に、「そのまま動かないで」と言われそのとおり動かないようにしていたつもりが「動いている」と指摘されてちよつとショックを受けた。自分の感覚と違って、これはまずいと思い、やつと一念発起する覚悟がついた。マシンはそれこそ家にいろいろあっても使わずに静かに部屋の隅で眠ったままになっている。次の検診は三ヶ月後である。スクワットが効果があるので、簡単に出来る方法として、慣れるまで廊下の手摺に捉まって膝を出さずに腰をゆっくり沈め十分に大腿部に負荷をかけるように始めた。まずは三十回を最低日に二回やることを目標とした。初日はおまけを五回追加した。久しぶりにじわつと汗をかいだ。これを次の三ヶ月検診の頃までにどういう結果になっているかを愉しみにして、続けたいと思っている。