

## スクワットの効用

染 谷 秀 雄

最近臀部の筋肉がめつ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。従つて疲れも感じるようになつた。体操をやつて筋肉を鍛えなければフレイルになつてそのうち寝たきりの身体になつてしまふのでそれだけは何とか避けたい。と、頭ではわかってはいるもののついつい運動は後回しにしてしまつてきている。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」と指摘されてちょっとショックを受けた。自分の感覚と違つていて、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つても使わずに静かに部屋の隅で眠つたままになつている。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つて膝を出さずに腰をゆつ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。久しぶりにじわっと汗をかいだ。これを次の三ヶ月検診の頃までにどういう結果になつているかを愉しみにして、続けたいと思つてゐる。