



# 一生トレーニングを 横跳びなどには注意が必要



加齢とともに、動くのがおっくうに。  
結果、いいわけばかりが目立ち…。

## 自分のペースが大切

足を釣り上げる力が弱ってしまうと、何でもないところでつまづいたり、すり足になったりしてしまいます。

ロコモティブシンドローム、つまり運動器症候群の始まりかもしれません。

1年で1%ずつ筋肉が減っていくという報告もあります。そのためか、トレーニングジムには、還暦を越えた男女が、日に日に増え続けているようです。

私自身、トレーニングジムに通うようになって、1つ、気づいたことがあります。

コツコツと筋力トレーニングのマシンを使って鍛える人は、自分のペースでトレーニングできるので、関節を痛めたりしにくいものです。

一方、エアロビクスやズンバなど、音楽に合わせて前後左右に飛び跳ねるような運動は、その場の雰囲気にもまれてしまい、ついつい無理をしがちです。特に、左右への動きのあるダンス系の動き

は、膝を痛めやすいもの。

ただ、1週間も休むと痛みは薄れるので、また動いてしまいます。

ある整形外科の医師にお聴きしたところ、自分のペースで調節できない運動を繰り返すと、無理をした結果、膝の組織を破壊してしまうのだとか。「半月板を損傷したりするので、横の動きはとても危険なんですよ」とのことです。

## よく倒れてしまうのは…

さて、先日のことです。ジムで激しく動いたら、左膝が、いわゆる膝崩れを起こして、倒れ込んでしまいました。

突然のことだったので、周りの人はビックリして、見ています。

痛みは、2～3分で消えたため、歩いてスタジオから退場を。腫れなかったので、シップもいりませんでした。

私の場合、実は25年前に、前十字靭帯が損傷して、なくなっているのです。

そのため、反復横跳びのように、ガツと膝に力を入れて、動きを一瞬止めるような動作をすると、

どうなるでしょうか？ 膝の可動域を超えてしまい、関節がずれて、からだを支えられなくなり、見ごとに倒れ込んでしまうのです。

前兆がないので、いつそうなるかは分かりません。とはいえ、山での下山時、足場が不安定なときなど、よく起こします。

一瞬の痛みですから、あとはへっちゃら。何ごともなかったような顔をしています。

昔は、膝の内視鏡による人工靭帯の再生術なんてなかったので、「膝を支えられるように、筋肉を鍛えてください」で、治療はおしまいでした。だから、私の場合、筋力が落ちないように、一生トレーニングする必要があるのです。

宮川薬局(宮城県仙台市)代表  
薬学博士・薬剤師

みやがわとしじ  
宮川季士先生



## プロフィール

1976(昭和51)年、東北薬科大学(現・東北医科薬科大学)卒業。'78(同53)年、同大学大学院修士課程修了。'87(同62)年、薬学博士学位。地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。

「運動は、涼しい時間帯に、どうぞ」