

# 人生100年時代の楽しみ方

第5回

## 階段の上り下りとストレッチで体を整える

篠原 克周

フリーランスライター

ロンドンビジネススクールの教授、リンダ・グラットンが著した本『LIFE SHIFT—100年時代の人生戦略』が注目され、日本でも「人生100年時代」という考えが知られるようになりました。みなさんは、もし100歳まで生きるとしたら、どんな人生を送ってみたいですか。ここでは、人生100年時代を楽しむための、ヒントやアイデアを探ります。第5回のテーマは「階段の上り下りとストレッチで体を整える」です。

### ●「たかが階段の上り下り」と侮るなかれ

うだるような暑さが続き、炎天下で体を動かすのが辛い時期になりました。コロナ禍の自粛生活のツケもまわり、運動不足で身体がなまっている人も多いのではないのでしょうか。最近、「階段の上り下りが疲れる」「何もないところでつまずきやすくなった」という人は、夏バテだけでなく、筋肉の衰えや、体が硬くなり柔軟性が低下しているのが原因かもしれません。

夏場はつい運動不足になりがちですが、暑い最中、無理して外で動く必要はありません。冷房の



効いた自宅の部屋やオフィスで軽く体を動かすだけでも十分です。運動不足解消に、簡単でおすすめなのは駅、オフィス、自宅、マンションなどの階段の上り下り。「えっ、たかが階段

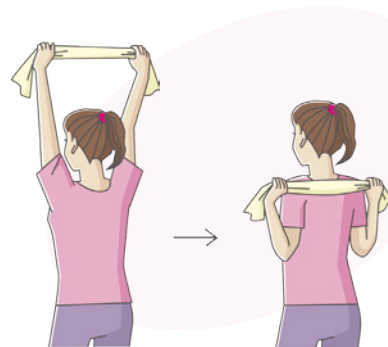
の上り下り？」と侮るなかれです。

近年は、どこへ行ってもエスカレーターやエレベーターが設置されており、階段を使う機会が極端に少なくなりました。バリアフリー化の影響もありますが、運動不足の人は健康維持のため、できるだけ自分の足を使ってください。階段の上り下りをすると、片足だけで自分の全体重を支える瞬間があり、この時にお尻と脚の筋肉を鍛えることができます。しっかり動かすことで、心肺機能を強化したり、有酸素運動による脂肪燃焼も促してくれるので一石二鳥です。

そもそも階段が疲れるという人は、お尻の筋肉（大殿筋、中殿筋、小殿筋）が衰えている可能性があります。そのままにしていると腰痛の原因になったり、将来的には歩行が困難になってしまうことさえあります。人間は上半身が前に倒れてしまわないように、股関節の伸展運動により正しい姿勢を維持しており、お尻の筋肉はそれらの動きをサポートしたり、バランスを取ったりする重要な役目を果たしています。もし、お尻の筋肉が衰えてしまったら、冒頭で示した通り「何もないところでつまずく」「階段を急いで下りられない」「片足で立ったまま靴下を履けない」「歩くスピードが遅くなる」「しゃがむのが苦手になる」「和式のトイレが使えなくなる」「腰や膝に慢性的に痛みがある」などの症状が現れてきます。

多忙な中、運動の時間が取れない人は、駅やマンションの階段の上り下りだけでも、毎日続けてほしいです。少し慣れてくれば、階段を一段飛ばして上ったり下ったりすると、お尻と脚にいつもとは違う刺激を与えられるので、ほどよく強化していくことができます。

中高年には体に無理のないタオルを使ったストレッチがおすすめです。



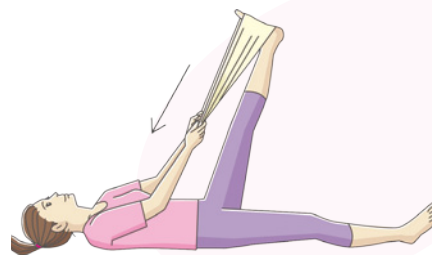
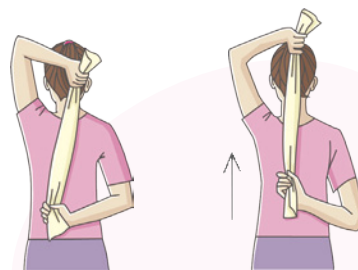
### ● 「やれば体にプラス」という気持ちが大事

柔軟性低下の予防にはストレッチがおすすめです。階段で筋肉を鍛えても、体が硬いとケガをする頻度も高くなるので、できればストレッチで筋肉をほぐし、体を柔らかくしておきましょう。ただし、やり方を間違えると筋肉を傷めたりするので気をつけたいです。

四十肩や五十肩などのように、病名に年齢がついている症状もあるので「体が硬くなる原因は加齢のせい」と思っている人は多いかもしれません。しかし、体が柔らかい中高年の人もいますので、一概に「加齢だけが原因」とは言い切れません。ですから「歳だから体が硬いのは仕方がない」「今さら無理だろう」と諦めなくても大丈夫。年齢が高くなっても、ストレッチを続けていけば、体を柔らかくすることは可能ですから。

ただし、やり方には少々注意が必要です。ストレッチで絶対にやってはいけないのが、反動をつける方法です。一瞬グンと伸びるのですが、筋肉を傷めてしまいます。また、ヨガの苦行のように頑張る必要もありません。痛い所まで伸ばせば効果がある、痛みを乗り越えれば柔軟性が高まるという気持ちは、わからなくもないですが、筋肉を傷めるリスクがあります。基本は静かに、ゆっくりと伸ばしていくことです。痛みを感じるほどやる必要はなく、気持ちよい伸び感があるぐらいがベストです。何事も無理をしないことです。

朝起きたては体が硬いので、目覚めのストレッチはやらない方がいいです。よく腕と足のストレッチだけで終わる人もいますが、体全体のバランスを考えると、肩、腰、太ももの前面側と裏側、



股関節、ふくらはぎなど、全身をまんべんなくほぐすのがコツです。また、一つのポーズは30秒以内にしてください。筋肉に必要な以上の負荷をかけないのがベストです。実はストレッチの時の呼吸も大事です。ストレッチで体を伸ばしながら、鼻から4秒息を吸い、口をすぼめて8秒ほどでゆっくりと吐き出すというリズムを意識すると、気持ちもリラックスしていきます。

「忙しくて時間がとれない」「つついサボりがちで続けられない」という人は、自身のライフスタイルに組み込んでしまう方法を見つけましょう。たとえば入浴前や就寝前など「隙間の時間」をうまく活用するなど、自分なりのルーティーンをつくってしまうと、続けやすくなります。あまり無理をせず「やれば体にプラスになる」という気持ちを持つのが大事です。