

ブルガリアンスクワットで、 将来の健康寿命を延ばそう！

「筋肉を増やし蓄えること」と「お金を貯めること（貯金）」は、多くの共通点があります。どちらもコツコツ積み重ねることで大きな成果、資産につながります。筋肉は、1回のトレーニングで劇的に増えるものではありません。小さな負荷でも、継続的に筋肉へ刺激を与えることで将来大きな蓄えになります。習慣的な努力が資産形成を生むように、筋肉は「身体の財産」であり、老後の生活の質に直接関わる“健康寿命の通帳残高”です。

筋肉がしっかりあることで、転倒や寝たきりを予防でき、医療費も抑えられます。「将来のリスクに備える投資」をしましょう。

ブルガリアンスクワットは、片足を後ろの台に乗せた状態で行う片脚スクワットで、通常のスクワットよりもバランス能力や筋力が求められますが、高齢者にとっても安全な方法で取り組み、大きな効果が得られるエクササイズです。とくに大臀筋、大腿四頭筋、ハムストリングスなどを効率よく鍛えることができ、日常生活に必要な「立ち上がる」「歩く」「階段をのぼる」といった動作を維持・向上させ、転倒や要介護状態になることを防ぎます。股関節周囲の筋力を鍛え、柔軟性も維持・改善することで腰への負担が軽減し腰痛改善にもなります。また、片脚で身体を支える動作の中でバランス能力が向上し、転倒予防に直結します。高齢者の多くはバランス感覚の衰えを感じていますが、このトレーニングを通じて安定した動作が身につき、移動や姿勢保持がスムーズになります。椅子やベンチと支えさえあれば実施可能です。



初めは支えを使って行い、慣れてきたら支え無しで行いましょう。初めは浅くてもいいので、慣れてきたら深くしゃがみ込みましょう。しゃがんだ時に前足の膝関節が90度くらいになり、つま先より膝が前に出ない位置に前足を置いて10～15回を2～3セット行いましょう。

毎日の小さな運動が、10年後、20年後の健康寿命の延伸や自立した生活の維持に大きな効果を生みます。今日の1回のスクワットが、将来の自立した生活への積み立てになります。さあ、今日からコツコツ、筋肉を増やし蓄えていきましょう！