

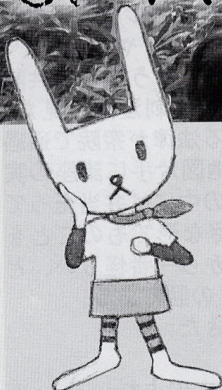
100歳になっても  
登れるためには

# 山のからだ 身体を 考える

第49回

Q&A 編

日本ウェルネススポーツ大学教授  
石田良恵



Q どうしたら膝痛予防・改善ができますか？  
有効な筋トレはありますか？

大腿部の筋トレが有効。  
同時に、全身の筋力、体力、  
バランス力の低下を防ごう

加齢に伴い誰でも全身の機能は退化・萎縮の方向に向かう。そのためどんなに手入れをしても限界はあり、百歳になってもまだ登山ができる人はほとんど見当たらない。その中でも登山者にとって、加齢に伴う膝軟骨機能の低下は辛い。登山を止めざるを得ない理由の上位には膝の問題が入る。

膝のどこが痛むのか？ 筋力低下を疑い、変形膝関節症を疑い、医師の判断を仰ぎながら「痛みが出てしまった」からといって「完全休養」や「無理をしても登らねば」の考えは双方とも問題である。

①たとえ膝が痛くても膝以外の部位の運動、筋トレ等を行うことが大切で、静養だけでは筋肉も体力も落ち悪循環になる。

②直接、膝の屈伸などはせず、膝に有効な筋トレや腹筋などは朝夕に継続することでバランス力の低下、全身の筋肉の減少を予防改善することが可能である。

③まずは大腿四頭筋（大腿の前側）の筋トレ、そして、大腿二頭筋（大腿の裏側）の筋トレが不可欠となる。図を参照に、軽い負荷から始めたい。

※本連載は次号が最終回となります

## 膝痛予防・改善のための筋トレ

軽い負荷 寝て行う



↑  
↓ 10cm~15cm ① 一方の脚の踵を伸ばし  
10cm~15cm 脚を上げ  
20秒ほどキープ

② 10cm~15cmの高さで  
息を止めずにゆっくりと上下する  
左右各 15回×3セット

強い負荷 椅子に座って行う



① 浅くかけて両手は  
肩に紐をか椅子を持つ  
片脚を水平に上げて  
踵に力を入れて伸ばし、  
ゆっくり脚を上げ20秒キープ

↑  
反動で  
上下しない  
② 水平より  
下がらないように  
ゆっくり上下する  
左右各 10回×3セット