

「ADL 維持向上を目指すため、下肢筋力、体幹筋力増強を中心に」

医療法人秀英会新庄整形外科医院 新庄信英

病院で整形外科疾患の保存的加療（手術療法が必要なし）で良しとされた場合は、すべての運動療法は良い方法です。ご高齢のロコモ、サルコペニア、フレイル予防のため体幹と下肢筋力特に大腿四頭筋を鍛えることが大事です。いわゆる寝たきり予防の為高齢者の筋トレが必要です。有酸素運動だけでは寝たきりになることが分かっています。

基本は腹筋運動と大腿四頭筋の訓練です。腹筋運動は仰臥位と椅子座位で行えます。腹筋を鍛える場合コルセットは外して下さい。

臥位の場合おへそを見る感じで結構ですから、最初 5 回を 3 セット。次第に増やし 15 回を 3 セット目標にしましょう。ゆっくりと 1 回 5 秒から 8 秒かけてしましょう。その時にドローインと言ってお腹を引っ込めながら（息を吐いてお腹を引っ込める）すると、鍛えにくい腹横筋という重要でかつ深部のコアな筋肉まで鍛えることができます。



臥位になれない方は、座位で椅子に腰かけ、膝を 90 度に保ちももをお腹につけるようにして持ち上げ、臥位と同じ回数と方法で鍛えても良いでしょう。



背筋の筋トレは、うつ伏せで、両手を後ろで組み顎が少しでも床から浮くように顔を上に向け背をそらす程度で 10 秒間を 3 セットしましょう。痛みがある場合はやめてください。



椅子でする場合、お腹を出すようにして背をそらし、顔はやや上向き、腕を広げ肩甲骨同士を付けるようにして、10 秒を 3 回しましょう。



脊柱管狭窄症と診断された方は背を反らすと狭窄が強くなり、そのような運動は禁忌です。反らすのはストレッチ程度に留めてください。敢えて背筋を鍛えることはしないでください。

下肢は大腿四頭筋を鍛えます。椅子に座ってレッグエクステンション（膝伸ばし運動）もしくはスクワットです。要領は腹筋と同じです。膝伸ばし運動ですが、ゆっくりと片方の下肢を伸展位にする運動（足関節を可能な限り背屈）3セットしましょう。腹筋と同じ要領でだんだん回数を増やしましょう。



スクワットの場合は、両手もしくは片手を手すりに持ち、ゆっくり一回を8秒かけ5回3セットしましょう。最終的には10回を目標に。



大腿四頭筋を鍛えると同時に腸腰筋（体幹コアの筋肉）も鍛えることができ、さらに脊柱管を支える筋肉が増えます。

すべての運動で適用されますが、膝痛や腰痛や下肢のしびれが増悪する場合は運動を中止するか、ごく軽度の運動にしてください。

ハムストリング（大腿後方の筋肉と腱）のストレッチも非常に重要です。

しっかり体幹の筋肉と下肢の筋肉を鍛えれば、安定した歩行を得られます。これらの指導で健康的に全く問題なく一生過ごすことができます。自信をもって指導してください。

下肢の筋力を鍛え膝痛を和らげ、体幹の筋肉を鍛える時に是非ドローインを導入して、効果を高めることです。地道な努力が必要です。下肢筋トレ体幹筋トレを毎日していただき、歯磨きと同じで生活習慣にする様に指導しましょう。

それにより膝痛や腰痛の症状改善、増悪回避で一生過ごせるように指導してください。それでも徐々に症状が進行し、歩行困難になる場合は、治療の適応になります。整形外科を受診しましょう。

最新の医学で、すべての疼痛ある骨関節疾患、特に慢性疾患は安静より運動療法が早く疼痛が改善します。疼痛の神経の閾値が上がり、疼痛に関し脳と体が慣れます。急性の疼痛には一時安静が大事です。

体幹、下肢の筋肉を鍛えて、地道に一生頑丈な腰づくりをして、寝たきりを回避できる体を作るように指導しましょう。下肢筋力と体幹を鍛えないと有酸素運動もできません。まずは筋トレです。

継続は力なり。勿論ロコモ予防、サルコペニア予防、フレイル予防に最適です。