



ビーコル日誌

横浜市スポーツ医科学センター
理学療法士
横浜ビー・コルセアーズ
メディカルトレーナー
なかた しゅうへい

中田 周兵



第36回

ビーコル日誌最終回。 ビーコルの航海は まだまだ続く。

ビーコル日誌では、メディカルトレーナー視点で選手の普段の様子や、選手たちのリハビリ・トレーニングやコンディショニングの紹介など、毎回さまざまなテーマについて書かせていただきました。また、バスケットにおける頭部外傷（脳震盪など）に関わる話題（2018年6月号参照）も、その当時の重要なトピックでしたので書かせていただいたこともありました。

連載期間内には、B. LEAGUEへの参入という大きな変革が起こりました。もともと熱い応援を送ってくださるブースターが多いビーコルでしたが、B. LEAGUE参入後にはさらに観客数が増え、アリーナでは以前よりもずっと大きな声援を送っていただけるようになりました。なかなか苦境から脱することができないチームを後押ししてくれていますことは、本当に感謝に堪えません。

おかげさまでビーコル日誌の認知度も以前より上がり、「いつも読んでます!」「掲載していたトレーニングやってるよ!」と声をかけてくださることも増えました。今となっては、もっと良い内容で書けたのではと思ってしまうのですが、皆さまに少しでも楽しんで頂けていたのであれば幸いです。

とは言っても、ビーコルの航海はまだまだ続きます。厳しい戦いは続きますが、今後も「勝利と感動」のために、チーム一丸となって横浜を盛り上げたいと思っています。今後とも応援よろしくお祈りします! GO! B-COR!!



©B-CORSAIRS/T.Osawa

サルコペニアの予防対策

サルコペニアは、筋肉量の減少が進行し、すでに危険な状態であることを示しています。このまま放置しておけば次のステージ（要介護や死亡リスクなど）に進行してしまいますので、それを未然に防ぐためにも、より早い段階でサルコペニアへの対策を講じる必要があります。それではサルコペニアを予防するためには、どのような対策をすれば良いのでしょうか。運動？食事？薬物療法？…どれも有効な方法ですが、とりわけ運動は筋肉量を増やす上で欠かすことができません。昨今では、幅広い年代において、筋力トレーニングの有用性について報告されています。特に、加齢による脚部の筋肉量低下は著しいことから、下半身を中心に筋力トレーニングを実践してみることを推奨します。

ウォーキングによる筋力向上

筋力トレーニングは筋肉量を増やす方法として非常に優れた方法です。しかし、間違った方法で実施してしまうと大きな怪我に繋がってしまうことから、初心者の方は専門家の指導の下で実施する必要があります。そこで初心者の皆さんにオススメしたい運動がウォーキングです。ウォーキングは生活を送る上でもっとも身近な運動であることや、自ら運動の強度をコントロールしやすく、歩く速度を少し上げるだけで運動の強度を上げることができ（図3）、いつもの速度よりも少し速く歩いてみてください。きつと思っていた以上に息が上がるのがわかると思います。

そんな手軽なウォーキングですが、注意点もあります。ウォーキングの推奨量は、1日あたり8千歩が目安とされています。少なすぎるような気もしますが、歩き

過ぎれば疲労が蓄積し、免疫機能の低下や四肢の怪我を引き起こす原因になりかねません。もっとも今お話をしたのは、あくまでも目安であり、全ての人に該当するわけではありません。自分の年齢や体力を考慮しながら、自分にあった運動強度でサルコペニアの対策はじめてみましょう。

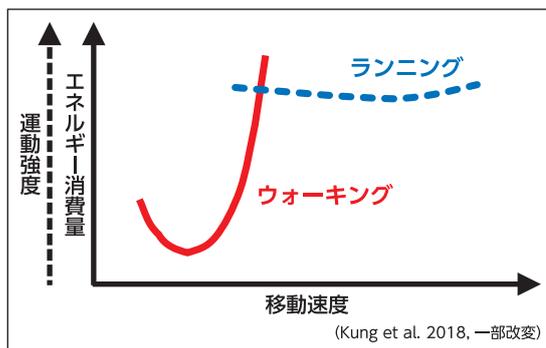


図3 ウォーキング時のエネルギー消費量 (Kung et al. 2018, 一部改変)

スポ医科
情報

スポーツ版人間ドック (SPS)

医学的検査と体力測定をセットで行います。また、結果は全てその日のうちにお渡しし、結果に基づいて医師・管理栄養士・スポーツ科学員がアドバイスをを行い、健康・体力づくりをサポートします。

- 料金: 15,000円 (横浜市民) / 17,000円 (その他)
- TEL: 045-477-5050
- URL: <http://www.yspc-ysmc.jp/measurement/sp/>

スポーツ版
人間ドック (SPS)

