

# 筋力トレーニング余話

日野病院名誉病院長 玉井 嗣彦



3年前、日野病院での春の定期健康診断で、悪玉コレステロール値が若干高いとの指摘があった。その当時、腹囲は90センチ前後でメタボ健診対象者にも入ったので、これ以上の内臓脂肪の蓄積を恐れて、食事療法に加えて運動療法をやることにした。

今まで行っていた週2回程度の1回30分のウォーキングではあまり効果が期待できないと思ったので、前回（せせらぎNo.29、平成19年5月発行）でも述べたが、自宅のごく近くにできた介護保険対応のデイサービスと高齢者介護予防の筋力トレーニング（筋トレ）施設に休みの日を利用して週2回ほど通うことにした。私はもちろん、家内も介護保険証をもらっている高齢者であり、この施設を利用しない手はないと考え、できるだけ二人で出かけることにしてから早くも3年の月日が過ぎた。

我々は、介護認定はされていないので、ひとり1回500円の自費扱いであるが、真面目で厳しい元柔道家の先生やかわいい独身の女性指導員から、血圧測定や途中の休憩を含めて、準備体操のストレッチから終わりの整備体操まで1時間半のトレーニングを受ける。

筋トレルームには、前回も紹介したが2.5kgから80kgまで重量負荷が可能な肩、腕、背筋、腹筋、下肢の筋肉強化、股関節の開排を目的とするマシンとバイクの計7台がセットされている。特に股関節の開排を目的としたマシンは高齢の女性の尿もれ防止に役立つことが指摘されており、股関節を開いた状態から閉じる方向へのトレーニングも加えて念入りに行われている。家内はまだ尿失禁はないらしいが、いずれ役にたつときがくるかもしれない。

基本的には6名が1チームで、全員が大きな声で1. 2. 3. 4と声をかけながらやる。みな楽しく真剣にやっているが、最近、家内以外の大熟女や山登りが趣味であった男性が体調不良で脱落され、最初からのメンバーは85歳で今なお豊饒（かくしゃく）としておられる、もと鳥取県グランドゴルフ協会の会長さんだけになってしまったのはさびしい限りである。

最近自分でも少し背筋が伸びたように思うし、職場では「ハラが引っ込みましたね」などと言われて大いに喜んでいる。スーツも少しきつくなったようで、家内に「腕に筋肉がついた」と言ったら、「背中が曲がってきたただけだよ」とあっさりいわれてがっかりしているが、今年の定期健康診断の結果が楽しみである。

前回も指摘したが、日野病院のリハビリ室には上記のようなパワーリハビリのマシンはセットされていない。患者様相手に各種リハビリ物理療法機器を使用しての加療も大切であるが、明るく健康なイメージの病院であるためには、職員はじめ地域の元気な人もどんどん利用できるパワーリハビリセンターの開設も必要ではないかと今でも夢想している次第である。



（カットは玉井名誉病院長）