

生涯現役

つま先機能をつけよう

認知症も予防？

《生活筋トレ講座～第9回》

(医) 真成会 野口医院

野口眞利

中々皆さんが実行しにくい筋トレですが、何かひとつキッカケにするのも如何？
足のつま先、皆さん余り気にしていないでしょうが、実はとても大切な部分です。
例えば、靴下を履く時の安定性はここでバランスをとっています。更に歩く時は体重を踵にのせて、つま先で送り出すのが正しい方法ですが、この母指球の力が強くなると早歩きも可能となりますね。

このつま先運動を行うのは簡単です。ながら式を利用して下さい。例えば、朝起きて洗面する時、腰を洗面所の角で支えて、踵を上げ続けてキープすれば良いのです（洗面ジム）。そして 30 カウント→50→100 と増やして行っても 1 分で終わります。又 電車やプラットホームで立っている時にも行っては如何？

この運動をすると後脛骨筋がつくられて、扁平足の治療にもなります。又、手や足の毛細血管や小動脈は筋の収縮拡張運動の、影響を受け易い部分です。即ちこの血管の内皮細胞の機能（内皮機能）が活発になります。その結果、NO（一酸化窒素）が血管内に放出されることが分かっています。

この NO は狭心症の発作時に使うニトログアニジンが出す NO と同じものなのです。従っていつも NO を放出していると、心臓病の予防、治療に結びついてきますね。

前に何回も述べましたが、つま先に限らず筋肉の収縮拡張は筋肉内にも化学反応を起こします。その結果、脳からアセチルコリンやテストステロンなど、いろいろなホルモンが出ます。今から行っていると将来、認知症の予防にもなりそうですね。

これは全く意識改革の問題です。いつでも、どこでも、筋肉を活用するようにしましょう。