



## その座り方、ひょっとして 恐怖の落下傘座りでは？

みなさん、「立つ・座る」という動作をどのようにしていますか？

「落下傘座り」だけはダメですよ。

それって、どういう座り方？

落下傘座りとは、ヨイショとかけ声をかけながら、膝かけやテーブルに手をつけて座る瞬間に、お尻がイスの上に落下するような座り方です。このような座り方は、ロコモティブシンドローム（以下、ロコモと略す）予備軍の人に多く見うけられます。この座り方は、腕の力に頼って脚の筋肉をあまり使わないため、知らず知らずに脚の筋肉が衰えてしまうためになるのです。

普通のイスの高さは、40cm強です。40cmの高さだから、落下傘座りができるのです。低いイスでできますか？ ふかふかのクッションが無いとできません。畳でできますか？ 痛くてできませんよね。

日頃の「立ち方・座り方」をほんの少し意識し変えるだけで、脚の筋肉トレーニング（以下、筋トレと略す）になるということをお伝えしたいと思います。

それでは、3種類の立ち方・座り方を試してみましょう。

みなさん、まずイスに座ってください。

最初は、上体を真っ直ぐに保ったままで立ち上がってみてください。立てますか？ 足を手前に引かないで立てたら、すごいです。

2番目は、普通に立ち上がってください。そして、座ってください。また立ち上がってください。上体を前に屈めることで、容易に立ち上がれましたね。



3番目は、10数えながら、ゆっくり立ち上がってください。そして、10数えながら、ゆっくり座ってください。

この時、脚の筋肉がピキピキ張るのを感じましたか？ ゆっくり立ち上がったたり座ったりする時には、脚の筋肉が頑張っあなた体重を支えているのです。

みなさんが意識せず落下傘座りを続けていると、脚力がどんどん衰えます。昔の人はイスではなく、畳から（手を使わずに）立ったり座ったりしていました。だから、日本人は足腰が強かったのです。

「立つ・座る」という動作を普段から意識して、ゆっくり行うことは、筋トレの第一歩です。先ほど試していただいた3番目を意識してみてください。特にロコモ予備軍の人は、落下傘座りをやめ、腕の力に頼らないようにテーブルに指（手ではありません）を添えて、ゆっくり立ったり座ったりしましょう。

そして、脚力を鍛えて「ピンピンコロリ」を目指しましょう！