

この歳で筋トレを始めてみた



第一生命経済研究所 顧問 宗像 直子

9月上旬の日本経済新聞の「筋トレ2.0」という記事に、「筋トレブーム」についての我が研究所の永濱首席エコノミストのコメントが掲載されていた。牽引役はビジネスパーソン。「年齢を問わずに始められ、週1～2回でも成果が得られやすく、やり方が正しければ必ず効果が目に見える筋トレは本来、ビジネスと親和性が高い」(2020年9月7日付 日本経済新聞電子版Nextストーリーより引用)。連載で毎回紹介される方々の健康や仕事へのポジティブな効果はめざましい。しかし、違和感があった。実は筆者も、この歳で筋トレを始めていた。「やり方が正しければ」というのは、とても大変なことだが、さらっと流している。努力してもなかなか思うようにならない人の方が多数派ではないか。

昨年夏、35年勤めた仕事を退職した。家の片付けを大々的にやる、はずだった。が、待っていたように、いろいろな住宅器具が壊れた。その度に修理の方に作業していただくのに必要最低限の片付けをやる、だけで疲れた。こんなはずではない。ここから、自分の体力向上に向き合う日々が始まった。

まず、努めて歩くようにした。スマートウォッチの指示に従い、1時間に1分は立つのを12回、毎日30分以上の運動、設定したカロリーの消費、の3つのゴールに向けて頑張った。

さらに週一回は、ステアステッパー30分。階段を昇り続ける動き。これが次の気づきをもたらした。ふとした時にぐらつくのだ。そういえば、数年前から靴下を履く時、ぐらついていた。体幹が弱いのか。たくさん歩くだけじゃ、ダメなのか。

そこで、筋トレに挑戦することにした。目標は3つ。①片足で立ったまま靴下を履けるようになる。②肩凝りを緩和する。③体型を維持する。①の靴下については、いつのまにかできるようになっていた。地味に嬉しい。しかし、②の肩凝りは、びくともしない。コロナ禍で、人に会うのも物を読むの

も画面越し、ブルーライトを浴びるからか。③の体型に至っては、体重もサイズも増えてしまった。

筋トレを始めたら、食欲が増した。タンパク質は特に50歳を超えたら摂取量を増やすべしと聞き、せっせと食べ、体重が増え始めた。筋肉が増えたからだと思った。しかし、体組成計がおかしい。久しぶりに年齢をアップデートしたら、体脂肪率が数ポイントも上がった。測定対象は同じなのに。年齢から推計するのではなく、本当の体脂肪率を教えてください。

筋トレを正しくやりたいと、トレーナーの指導を仰いでみた。普段使わない筋肉を動かす。丁寧に親切だが、容赦ない。慣れてくると、徐々に負荷が上げられていく。その場は頑張れるが、疲れが尾を引くようになり、ステアステッパーは休みがちになった。

そして、コロナで生活が変わった。自宅にこもり、三食自炊。結構時間を使うが、買い出しも数日に一回で、運動量は少ない。自宅で運動を続けたが、ストレッチ中心になり、筋トレのキツイメニューはサボりがちになった。

経済活動が再開され、トレーナーの指導も再開。調子を取り戻すと負荷がさらに上がっていく。できなかったことができるようになる、純粋な達成感があって、つい頑張る。しかし、1年ぶりに出した夏物のスーツがきつい。在宅で楽な服装でいて、気づかなかった。③の体型の維持も惨敗。トレーナー曰く、「燃やすしかありませんね。」筋トレだけでもダメなのだ。

1年あまりの自分の実験の結論は、長年運動不足だった人が体力をつけ直すのは一筋縄ではいかないということだ。年齢が上がれば代謝が下がる。以前とは違う工夫が要る。体力弱者のそれぞれの事情に合わせ、測定技術の進歩を取り入れ、正確なデータで成果を可視化しながら正しい努力に導く、そんなサービスの登場を期待している。