

「公務災害防止のために～運動習慣をつけるコツ～ (2)」

株式会社健康創研代表取締役 菅野 隆

1 万事、「備えあれば憂いなし」

私の通勤路の道沿いには消防署があり、朝集団で体操をしている光景をよく目にします。消防職員のかたは、常にいつ起こるか分からない災害に準備しているのだ、と感じ、頭が下がる思いがします。「備えあれば憂いなし」という言葉がありますが、日本を代表する2人の超トップアスリートの「語録」にも同様の意味合いのコメントがありましたので、以下にご紹介します。

- ・「ハイレベルのスピードでプレイするために、ぼくは絶えず体と心の準備はしています。自分にとっていちばん大切なことは、試合前に完璧な準備をすることです」。
- ・「プロ野球選手は、怪我をしてから治す人がほとんどです。しかし、大切なのは怪我をしないように、普段から調整することです。怪我をしてからでは遅いのです」…イチロー。
- ・「勝負をキメるのは準備。準備が全て」…本田圭介。

二人とも、「備えあれば憂いなし」どころか、「準備こそが決定的」とさえいえる程の捉え方をしていることがわかります。消防団員の皆さんも、有志とはいえ消防職員のかたと同じ現場で活動されることも多々あるとうかがっています。ぜひ、日頃からのいざという時の活動に備えての事前の準備、まずはご自身の健康・体力づくりのために「体を動かす・手入れする習慣」をつけていただきたいと思います。

2 まずは、現在の体力レベルを把握しましょう

『敵を知り、己を知れば、百戦危うからず。』(孫子・謀攻編より)も良く耳にする言葉ですが、

これを消防団員の皆様に当てはめて言い換えるなら、『公務災害のリスクを知り、自身の体力を知れば、百戦危うからず。』といったところでしょうか。健康診断は毎年受診されていると思いますが、ご自身の体力を正確に把握するための体力測定を最後に行ったのはどれ位前でしょうか？ けっこう昔なのではないかと思えます。消防団員の皆様にはぜひご自身の体力を知っておいていただきたいと思えます。

一般的日常生活の身体活動の強度は非常に低負荷ですから、それだけの毎日では、確実に身体は固まり、呼吸や代謝機能は低下し、筋肉は減少する一方で、どんどん動けない体、脆い体になってしまっているのですが、便利で必要最小限の身体活動でも済んでしまい、減多に「ややきつい」と感じる以上の負荷がかからない現代生活では、そのことにさえ気づけなくなってしまっています。それに気づいていただくために、今回は簡単に自分1人でもできる体力チェックシートを作成してみましたので、ぜひ休日にも時間を作り、実際に測定し自己評価していただきたいと思います。

ご自身の体力レベルや体力要素の評価バランスを知ることで、運動を生活に取り入れて継続実践するモチベーションにもなると思えますし、低下している体力要素を把握して、リスク管理として、より効果的にトレーニングメニューやプログラムを選択することに役立てていただきたいと思います。

3 簡単体力セルフチェックの方法、意味、強化法

特別な測定器具などを使わずに、家にあるもので簡単にでき、また、1人でもできる方法と

という点で、測定方法と評価基準を正規の方法および基準と筆者の現場経験および過去のデータ等を参考とし、一部をシンプル、かつアバウトに改訂して設定しておりますので、あくまで目安、モチベーションとして活用していただけますよう、ご了承お願いいたします。今回セルフチェックしていただきたい体力要素は以下の5項目となります。早速次頁のシートを印刷して、体力チェックをして、体力評価が低かった方、少しでも高めたい方は、公務災害防止のためのみならず、メタボ、ロコモ予防といったこれからの長い人生の健康生活のためにも、ぜひ、運動習慣を身につけましょう。(キッチンタイマー、巻き尺があると便利です。)

(1) 長座位体前屈【柔軟性】

<測定方法>…両足を前に出して坐り、膝を曲げないで前屈し、どれだけ両手の指先がつま先から出るかを測定。(2回行い、良い方を評価)
<重要性>…腰部、臀部、太腿といった体の裏側の筋、靭帯、腱が縮んで固まっていると、動きが制限され、重く感じられますし、腰痛、肉離れなどの原因となります。
<強化方法>…こまめに前屈ストレッチ、体幹ひねりストレッチなどを実践する。

(2) 上体起こし【腹筋持久力】

<測定方法>…床に仰向けになり、両膝を90度立て、両腕を胸に交差させてつけ、その状態で、30秒間に何回上体を垂直まで起こし、肩甲骨が床に着くまで戻せたかの回数を数えます。(1回のみ測定) ※腰痛のある方は、無理して行わないで下さい。
<重要性>…腹筋が弱化すると、腰痛発症のリスクとなります。
<強化方法>…週3～4回程度はこの測定方法同様の筋トレを無理なく出来る回数実践する。

(3) イス座り立ち【脚筋持久力】

<測定方法>…肘掛けがなく動かない椅子の、座

の少し前に、足を肩幅程度に開いて坐り、両手を交差して胸に当て、スタートで両膝が完全に伸展するまで立ち上がり、素早く座位姿勢に戻る、座り立ちを繰り返し、30秒間で何回できたかを数えます。(1回のみ測定) ※後ろにバランスを崩さないように、また、膝や腰を痛めないように注意して行いましょう。

<重要性>…脚筋の弱化は、活動能力の低下、膝痛、転倒の原因となります。

<強化方法>…週3～4回程度はスローハーフスクワットの筋トレを無理なく出来る回数実践する。

(4) 2ステップテスト【脚筋力・歩行力】

<測定方法>…両足のつま先をスタートラインにそろえて立ち、反動をつけずに可能な限り大股で2歩歩き、2歩目の位置に両足を揃えて着地し、スタートラインから2歩目のつま先までの距離をcm単位で測定し(mm単位は四捨五入)、その値を身長(cm)で割った数値を記入します。(※2回行い良い方を記録。小数点第3位以下を四捨五入、左右どちらからでも可)

<重要性>…股関節の柔軟性と脚筋力は活動能力、膝痛、転倒リスク等に大きく影響します。

<強化方法>…週3～4回程度のスローハーフスクワットとこまめな股関節ストレッチを実践する。

(5) 閉眼片脚立ち【平衡性】

<測定方法>…両手を腰にあて、両目をつぶり、左右どちらでも立ちやすい側の足で片足立ちになり、上げた足は軸足に触れないようにして、何秒立ってられるかを2回測定。軸足が少しでもずれたり、上げた足が床に着いた時点で終了。(※2回行い良い方を記録。軸足は任意、2回で換えても可。転ばないように細心の注意)

<重要性>…低いとバランスを崩しやすく、転倒やケガの原因となります。

<強化方法>…こまめにこの測定方法同様、閉眼片脚立ち等のバランス訓練を実践する。

※正式な体力測定を行いたい場合、文部科学省の新体力テストがスタンダードですので、以下をご参照ください。

http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/stamina/03040901.htm

消防団員の簡単体力チェックシート！

| | | |
|----|-----|----|
| 氏名 | 性別 | 年齢 |
| | 男・女 | |

| | |
|---|-------|
| 測定日 | 年 月 日 |
| 体力測定項目 | 測定値 |
| 長座位体前屈 <small>(手とつま先の位置関係)</small> | |
| 上体起こし (回/30秒) | |
| イス立ち座り (回/30秒) | |
| 2ステップテスト <small>【2歩の歩幅(cm)÷身長(cm)】</small> | |
| 開眼片足立ち <small>(秒)</small> | |
| 5段階評価平均 | |

体力測定5段階評価チャート

● 平成 年 月 日

■各体力測定項目の評価表

①長座位体前屈【2回測定の良い方】… 体の柔軟性

| | 評価1 | 評価2 | 評価3 | 評価4 | 評価5 |
|---------|------------|------------|----------|-----------|------------|
| 男性・年代共通 | つま先まで6cm以上 | つま先まで6cm未満 | 手の指部分まで | 手の平の中央 | 手の平全部が出る |
| 女性・年代共通 | 手の指部分まで | 手の平の中央 | 手の平全部が出る | 手首より5cm以上 | 手首より10cm以上 |

(手とつま先の位置関係)

②上体起こし【回数/30秒】… 腹筋(体幹筋)の強さ

| | 評価1 | 評価2 | 評価3 | 評価4 | 評価5 |
|---------|-----|-----|-------|-------|-----|
| 男性・年代共通 | ～3 | 4～9 | 10～13 | 14～18 | 19～ |
| 女性・年代共通 | ～2 | 3～6 | 7～10 | 11～14 | 15～ |

(回/30秒)

③イス座り立ちテスト【回数/30秒】… 脚筋力の強さ

| | 評価1 | 評価2 | 評価3 | 評価4 | 評価5 |
|---------|-----|-------|-------|-------|-----|
| 男性・年代共通 | ～25 | 26～28 | 29～31 | 32～34 | 35～ |
| 女性・年代共通 | ～23 | 24～26 | 27～29 | 30～32 | 33～ |

(回/30秒)

④2ステップテスト【2歩の歩幅(cm)÷身長(cm)】… 脚筋力・股関節の柔軟性(歩行力)

| | 評価1 | 評価2 | 評価3 | 評価4 | 評価5 |
|---------|-------|-----------|-----------|-----------|-------|
| 男女・年代共通 | ～1.24 | 1.25～1.38 | 1.39～1.46 | 1.47～1.65 | 1.66～ |

⑤開眼片足立ち【時間(秒)】… バランスをとる能力

| | 評価1 | 評価2 | 評価3 | 評価4 | 評価5 |
|---------|------|----------|-----------|-----------|-------|
| 男女・年代共通 | ～7.0 | 7.1～17.0 | 17.1～55.0 | 55.1～90.0 | 90.1～ |

(秒)

26

広報 消防基金 平成27年7月 No.196