

周産期・更年期のフィットネス：何が変わり、何が変わらないのか。筋力、骨の健康、活力、そして自信のためのトレーニング法

更年期やその前後の時期は、運動の感じ方に変化をもたらすことがあります。睡眠、体温調節、回復力、気分、月経周期、エネルギー、そして体組成に影響を与える可能性があります。しかし、更年期になったからといって、筋力トレーニングが突然無意味になったり、有酸素運動が危険になったり、意味のある進歩が不可能になったりすることはありません。

更年期（周閉経期および閉経期）は、運動の感じ方に変化をもたらすことがあります。睡眠、体温調節、リカバリー、気分、月経パターン、エネルギー、そして体組成に影響を与える可能性があります。しかし、閉経によって突然、筋力トレーニングが無意味になったり、有酸素運動が危険になったり、意味のある進歩が不可能になったりすることはありません。

大切なのは、フィットネスにおいてリカバリー、骨の健康、筋肉の維持、睡眠、そして現実的な期待値により多くの注意を払う必要があるかもしれない、ということです。

この区別は非常に重要です。

40代や50代の多くの女性が、体重、筋力、睡眠、あるいはエネルギーの変化を経験すると、自分の体が反応しなくなったと思い込んでしまいます。オンラインのフィットネスマーケティングは、閉経を悲劇として扱うか、あるいは全く異なる運動形態を必要とする「秘密の代謝コード」であるかのように宣伝することで、この問題を悪化させることがよくあります。

現実はまだもっと実用的です。

更年期に実際に変化するものは何ですか？

周閉経期（更年期前期）は、卵巣ホルモンの分泌が予測しにくくなる閉経前の移行期間です。閉経は、他の原因がなく月経が12ヶ月連続で停止した状態を指します。

症状は人によって大きく異なります。ホットフラッシュ、寝汗、睡眠障害、気分の変化、膣症状、不規則な生理、あるいはエネルギーの変化を経験する女性もいれば、症状がほとんどない女性もいます。

最も重要な長期的変化の一つは「骨」に関するものです。エストロゲンは骨組織を保護する役割を果たしています。閉経前後にエストロゲンが低下すると、骨密度の減少が加速することがあります。ACOGは、急速な骨の減少は最後の月経の前後から始まり、閉経後の最初の数年間は特に重要であると指摘しています。

筋肉も注目に値します。筋肉量と筋力は、負荷を与えない限り、年齢とともに維持することが自然と難しくなります。これが、中年期においてレジスタンストレーニング（抵抗トレーニング）が不要になるどころか、むしろより重要になる理由の一つです。

筋力トレーニングを土台にするべきです

筋力トレーニングとは、筋肉に抵抗（レジスタンス）に対して働くよう求めることを意味します。それはダンベル、マシン、レジスタンスバンド、ケーブル、自重、あるいはその他の負荷によって行われます。

目標はパワーリフティングである必要はありません。

優れたプログラムは、主要な動作パターンを網羅します。スクワット（または座る・立つ動作）、ヒンジ（股関節を曲げる動作）、プッシュ（押す）、プル（引く）、キャリー（運ぶ）、そして体幹の安定化です。

ほとんどの成人に対し、公衆衛生のガイドラインでは、有酸素運動に加えて、少なくとも週に2回の筋肉強化運動を推奨しています。

更年期および閉経後において筋力トレーニングが重要なのは、筋肉の強さ、機能、そして骨の健康をサポートできるからです。骨の強度を維持するために、体重負荷運動とレジスタンス運動が特に推奨されています。

進歩するためにジムで自分を追い込みすぎる必要はありません。重要なのは、トレーニングによって「時間の経過とともに少しずつ体に負荷を増やせているか」という点です。

それは、動作の負荷を5ポンド増やすこと、レップ数を1回増やすこと、セット数を増やすこと、より難易度の高いエクササイズに挑戦すること、あるいは同じ可動域でよりコントロールを高めることを意味するかもしれません。

有酸素運動も依然として重要です

45歳になったからといって、心血管トレーニングが時代遅れになるわけではありません。

ウォーキング、サイクリング、水泳、ローイング、ダンスなどの有酸素運動は、心血管系のフィットネス、代謝の健康、持久力、気分、睡眠、そして全体的な健康をサポートします。

一般的に成人は、筋力トレーニングと並行して、中強度の有酸素活動を週に150〜300分、またはそれと同等の激しい運動を行うようアドバイスされています。活動レベルが低い状態から始める場合は、少ない量から開始し、徐々に増やしていくことができます。

有酸素運動かウエイトトレーニングか、どちらかを選ぶ必要はありません。

これらは異なる問題を解決します。

筋力トレーニングは筋肉と骨が強くあり続ける理由を与えます。有酸素運動は運動を継続する能力を高め、心臓と循環器系に刺激を与えます。ウォーキングは、すべてのセッションをハードなワークアウトに変えることなく、1日の総活動量を増やすための身近な方法です。

骨の健康が考え方を考える

骨の健康は、中年期のフィットネスを単なる「カロリー消費プロジェクト」として扱わないための強力な根拠の一つです。

体重負荷運動、レジスタンス運動、バランスワークのすべてに役割があります。NIHのガイドラインでは、活発なウォーキング、階段昇降、ダンスなどが体重負荷運動の選択肢として挙げられており、レジスタンスワークは筋肉と骨に刺激を与えます。バランスのトレーニングは転倒リスクの軽減に役立ちます。

すでに骨粗鬆症や骨減少症、脆弱性骨折の既往歴、深刻な背中の問題、または運動の安全性に影響を与えるその他の疾患がある場合は、プログラムに修正が必要になることがあります。

「きつければよい」というわけではありません。

更年期前後の体重増加については？

中年期に同じ体重や体組成を維持することが難しくなったと感じる女性もいます。睡眠の変化、活動レベル、加齢に伴う筋肉の減少、食習慣、ストレス、そしてホルモンの変化がすべて相互に影響し合う可能性があります。

しかし、それは「更年期脂肪」を燃焼させる特別なエクササイズがあるという意味ではありません。

部分痩せは不可能ですし、特定のワークアウトだけでお腹の脂肪を選択的に取り除くことはできません。

より賢明な戦略は、レジスタンストレーニングを通じて筋肉を保護し、定期的な有酸素活動を維持し、日常の活動量を高く保ち、目標をサポートする食事を取り、効果が出るまで継続できるアプローチを選ぶことです。

リカバリーもトレーニングの一部です

寝汗で4時間しか眠れなかった人が、8時間眠れた人と同じようにトレーニングできるとは限りません。

それは失敗ではありません。

リカバリーが不十分な場合は、習慣を捨てずにボリュームを減らすことができます。高強度のセッションを中強度に、45分のワークアウトを25分に、予定していたインターバルセッションをウォーキングに変更してもよいのです。

継続とは、あらゆる状況下で全く同じワークアウトを行うことではありません。継続とは、状況が変わったときに「有益な判断」を下し続けることです。

現実的な一週間の例

更年期に適した現実的な一週間には、週2〜3回の全身筋力トレーニング、数回の適度なウォーキングやその他の有酸素運動、そして週を通じた定期的な軽い運動が含まれるでしょう。

初心者の場合は、月曜日と木曜日に筋力トレーニングを行い、火曜日、金曜日、土曜日に活発なウォーキングをし、水曜日か日曜日をモビリティ、リカバリー、または軽い運動に充てるところから始められます。

経験豊富な方であれば、週3回のウエイトトレーニング、2回の意識的な有酸素セッションを行い、さらに低強度の活動としてウォーキングを活用することもあります。

閉経期において万人に共通する完璧なスケジュールというものは存在しません。

インターネット上のテンプレートよりも、あなたのトレーニング歴、症状、スケジュール、怪我、目標、そして好みが重要です。

ホットフラッシュや疲労で運動が辛い場合は？

まずは環境を整えましょう。

涼しい部屋でトレーニングする、通気性の良い服を着る、適切に水分を補給する、ハードなセッションは通常体調が良い時間帯に移動させるなどの工夫をしてください。

もし疲労が異常に激しい、持続的である、急速に悪化している、または胸の痛み、失神、異常な息切れ、心拍の乱れなどの症状を伴う場合は、無理に運動で乗り切ろうとしないでください。

ホルモン療法は運動の代わりになりますか？

いいえ。

ホルモン療法は、特定の更年期症状やリスクに対して用いられる医療的処置です。それが適切かどうかは医学的な判断によります。

ホルモン療法を利用しているかどうかにかかわらず、運動は依然として価値があります。

最も重要なマインドセットの転換

閉経を迎えたからといって、別の人格になる必要はありません。

デトックスも必要ありません。

体に変化することに対して罰を受ける必要もありません。

そして、もし「見た目」があなたのモチベーションの一部であるなら、見た目はどうでもいいと嘘をつく必要もありません。

鏡の中の自分をきっかけに始めてもいいのです。その過程で、もっと有用なものを築くことができます。それは、より強い筋肉、より強い骨、高い作業能力、自信、そして現実の生活に耐えうるルーティンです。

出典と参考文献

これらの参考文献は、本記事における健康および身体活動に関する記述を裏付けるものです。いかなる情報源も、VanityStrong、その製品、またはそのプログラムを推奨しているものではありません。

American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) - Osteoporosis —

<https://www.acog.org/womens-health/faqs/osteoporosis> NIH / NIAMS - Exercise for Your Bone

Health — <https://www.niams.nih.gov/health-topics/exercise-your-bone-health> U.S. Office of

Disease Prevention and Health Promotion - Physical Activity Guidelines Q&A —

<https://odphp.health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/about-physical-activity>

Healthy People 2030 - Aerobic and Muscle-Strengthening Activity —

<https://odphp.health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/physical-activity/increase-pro>

VanityStrongの次のステップ：無料の「40+ Strength Reset」から始めましょう。その後、Fit Quizを使用して、あなたのスケジュール、トレーニング歴、目標に最適なプログラムを見つけてください。

Fit Quizを受ける

このガイドのリンク

[このガイドをオンラインで読む（アクセシブル版） —](#)

<https://vanitystrong.com/ja/articles/perimenopause-menopause-and-training-what-changes-and-what-does-no>

[プログラムを見る — https://vanitystrong.com/ja/programs](#)

[サポートセンター — https://vanitystrong.com/ja/support](#)

VanityStrongはフィットネスと一般的なウェルネスに関する教育であり、医学的な診断や治療ではありません。必要なことは人によって異なります。必要に応じて、資格のある医療専門家に相談してください。