

# 筋肉は裏切らない！

○筋肉の衰えは転倒や寝たきりのきっかけに○

通常、筋肉は20歳までは増えますが、40歳代になると徐々に減少し、筋肉を鍛えていないと70歳代では20歳代の半分近くになるそうです。特に下半身の筋肉量が減ると、自分の体をしっかり支えることが難しくなり、ちょっとしたことで転倒しやすくなります。

高齢者の場合は、転倒で骨折するリスクが高く、そのまま寝たきりになってしまうことも少なくありません。元気で長生きのためには、足の筋肉の衰えを防ぐことが大切です。

## <現状をチェック！>

チェックが多いほど、筋肉の老化が進んでいます

- 立ったまま靴下を履くことができない
- 机、手すり、膝などに手をついて立ち上がる
- 手で膝を押しながら階段を上る
- 階段を“一段飛ばし”で上れない
- 小さな段差でつまづく
- 横断歩道を青信号の間に渡りきれない
- 布団の上げ下ろしができない
- 10分以上、続けて歩けない
- 歩くのが遅くて周りの人を待たせる

チェックがたくさん付いていても大丈夫です。今から足のトレーニングをすれば筋肉量が増え、徐々に改善していきます。筋肉は何歳からでも増やすことができます。筋肉は裏切らない！

65歳以上の男性7人に1人、女性は5人に1人でBMIが20以下でした(H29国民健康栄養調査)。「健康日本21(第二次)」では、BMIが20以下を低栄養傾向ととらえ、介護や死亡リスクが高まるとして注意喚起しています。運動と共にバランスの良い食事(筋肉の元となるタンパク質、ビタミン補給のための野菜や果物)も欠かせません。BMIが低い方の目標値は22です。ご自身のBMIもチェックしてみましょう。

BMI = 体重(Kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>

筋肉は20歳を過ぎると加齢とともに痩せ衰えていきます。しかし、高齢になってからでもトレーニングすれば、筋肉を太く強くすることができることがわかってきました。新型コロナウイルスで外出を控える状況では、運動不足が懸念されます。自宅でもできる足の「筋トレ」、始めませんか？

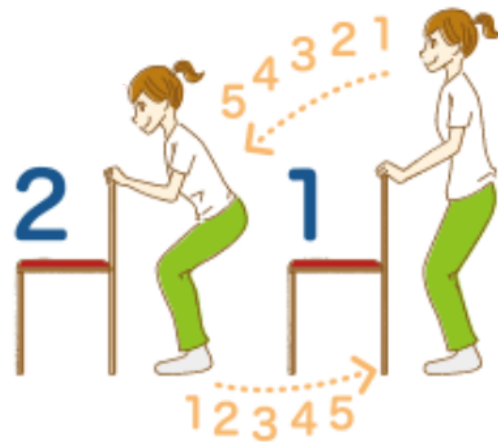
○足の筋肉量を増やすトレーニングとは？○

健康意識の高まりにより、高齢になってもウォーキングやラジオ体操などの運動を行う方が増えています。ただし、加齢によって筋肉が痩せていくことを防ぐには、これだけでは不十分です。加齢に対抗するには、筋トレ(強めの負荷を筋肉にかけるトレーニング)も必要です。高齢者では筋組織が傷つきやすいため、自分の体重を負荷としてゆっくり行う、足のスロートレーニングが良いでしょう。

<例> 太ももやお尻の筋肉を鍛えるスクワット

- イスの背などに軽く手をそえて、背筋を伸ばし、足を肩幅よりやや広めに立つ。
- 息を吸いながら、3-5秒かけて膝を曲げ、息を吐きながら3-5秒かけて膝を伸ばす。
- 膝は伸ばしきらず、曲げきらないようにする。

(10回繰り返す。週に3~5回程度。)



この他、「もも上げ」で腰回り、「かかと上げ」でふくらはぎの筋肉を鍛えることができます。また、足は「第二の心臓」とも呼ばれ、足の運動は血液循環を改善します。

<長く続けるために(地域の状況次第ですが)> かかりつけ薬局までウォーキングし、お店でイスを借りてスクワット、などのように、生活の中に組み入れることが長続きのコツです。

参考)

谷本道哉,きょうの健康 2019.5  
湧永製薬(株),わくわく健康情報館,ドクターチャンネル春「10分で筋肉づくり いつまでも元気で寝たきりにならない体になる！」



山口市小郡下郷844-4

三好薬局