

筋力アップで 健康づくり

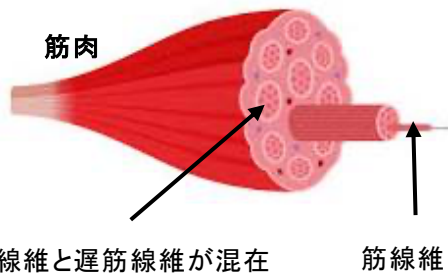


筋力の低下によって、日常生活が困難になるフレイルやサルコペニアの状態になる人が少なくありません。また、筋力が減ることによって肥満や糖尿病のリスクが高まることもあります。健康寿命を保つうえでは、体を動かす筋肉の働きがカギを握ります。筋力アップでイキイキと健康寿命を延ばしていきましょう。

●○筋肉のしくみ-筋肉は筋線維の集まり-○●

私たちの筋肉は、筋線維と呼ばれる非常に細長い細胞が束のように集まってできています（下図）。普通の細胞は、外部からの強い刺激が加わると、場合によっては死んでしまい、その後、新しい細胞と入れ替わります。しかし、筋線維は傷ついたり、壊れたりした部分が補修されて、維持されます。壊れた部分が補修されることで、以前よりもその筋線維は太く、強くなります。

これが筋力トレーニングで筋肉が大きくなる理由です。



◆瞬発力の筋肉と持久力の筋肉

筋線維は、大きく分けて速筋線維と遅筋線維の2種類があります。

速筋線維は瞬発力（素早い動作）、遅筋線維は持久力（ゆっくりとした動き）に関わる筋肉です。日常生活で、のんびり動いているときに使われているのは、主に遅筋です。



◆大事な部位ほど落ちやすい

筋線維は、40～50歳ぐらいになると数が減り、残っている筋線維も細くなっていきます。また、筋線維が発揮する力も衰えていきます。この加齢による影響は、主に速筋線維に起こると言われています。また、生活機能に必須な太ももの前面やふくらはぎは、他の筋肉よりも低下しやすい筋肉です。



中年期以降にみられる「走りだすと、足がもつれる」という現象も速筋線維の減少の一つです。「階段をスタスタ降りられない」「転びやすくなった」といった状態を自覚するようになったら、自分の筋力を見直してみる必要があるかもしれません。

加齢による変化はしかたがないと考える人もいますが、筋肉は非常に環境適応能力が高いため、90代でもきちんと負荷をかければ、筋肉は増えることができます。

高齢期における筋力は、筋肉量に大きく依存しているので筋線維を太くすることで筋力を高めることが可能です。

●○筋肉の意外な健康効果○●

★血中に流れている糖質の80%以上は、筋肉に取り込まれ、筋肉で消費されます。筋力を鍛えれば、糖代謝がより促されるので糖尿病や肥満予防に有効とされています。

★筋肉からは様々なホルモンが分泌され、脳や肝臓など他の臓器で効果を発揮しています。筋力を鍛えて活動量が増えることで、免疫の異常を鎮める物質が放出されたり（抗炎症作用）、認知機能改善効果が認められていたりしています。

★筋力維持によって活動量が増えると、体のみならず精神的にもよい影響があります。筋肉の果たす役割は、筋肉内にとどまらず、あらゆる組織においても大きいと言えます。

*** 筋肉を強くして健康づくりを ***



筋肉を鍛えよう！

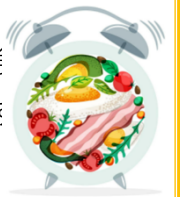
筋肉を肥大するには、筋力トレーニングを積極的に行うと良いとされています。週2、3回の筋力トレーニングを行うとよいでしょう

まずは、日常的な、身体活動から！

運動はハードルが高い、という場合は、まずは、庭作業や散歩など体を使った動作を生活に取り入れてみましょう。階段を上ったり、バス停まで歩いたり、掃除や洗濯などの家事など、生活に必要な活動でも健康増進効果があります。

筋肉の質も大事。筋肉に栄養を！ 運動を行っても筋肉を作る栄養素が不足しては効果が薄れてしまいます。

筋肉を効率よく作るには、朝・昼・夕の1日中で均等にタンパク質を摂ることが大切です。



質の良い眠りも必要！

眠りに入ってから1時間～3時間後の深い睡眠時に筋肉を育てるホルモンが多く分泌されます。

質の良い睡眠を取る事が筋肉維持につながります。

参考) 1) 筋肉の科学知識 体づくり編. Newton
2) 筋肉は年とともに萎縮する 野田市報 令和1年6月18日
3) 筋肉量と健康・寿命の関係とは 筋肉の働きや役割について 2020.6/15 NHK 健康 ch
4) 筋肉・赤筋・白筋 健康長寿ネット

山口市小郡下郷844-4

三好薬局