

健康を保つ筋肉について

かわら版

第185号



Quality of Life

日本予防医学協会

2015.4発行

突然ですが、年齢を重ねるにつれて、筋肉の衰えや、身体を動かすことについて億劫に感じることはありませんか？

筋肉が減少していく老化現象を「サルコペニア」と言いますが、この現象は健康にどのような影響を及ぼすのでしょうか。そこで今回は

『サルコペニア』に関するお話です。



★ サルコペニアについて ★

サルコペニアとは、加齢に伴う筋肉の量や機能の低下のことをいいます。病気や事故などに関係なく、個人差はあるものの、誰にでも起こりうるものです。筋肉量の低下は二五〜三〇歳頃から徐々に始まり、進行します。

主に活動量の低下が原因とされていますが、そのメカニズムについてはまだ完全には解明されていません。ただし、筋肉トレーニングによって筋肉の量や機能を向上し、サルコペニアの進行の程度を抑えることは可能とされており、高齢になってからの筋肉トレーニングにおいても、効果が得られることが分かっています。

似たような単語に「ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)」がありますが、これは「運動器の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態」のことをいうため、サルコペニアの方がより広義で使用されている言葉になります。

★ 筋肉量の減少が健康に及ぼす影響 ★

加齢によって減りやすいとされる筋肉は、一般的に腹

筋や大腿部(太もも)といわれています。これらの筋肉は歩いたり、姿勢を保つために必要な筋肉であるため、筋肉量が低下することで、立ち上がりや歩行がだんだんと億劫になり、座って過ごす時間が長くなる傾向があります。座って過ごす時間が長くなることで、筋肉がより使われなくなるため、更に衰えていきます。

また、筋肉は代謝に深く関わっています。そのため、筋肉の量が減少すると、代謝が落ちて肥満につながりやすくなったり、糖尿病などの生活習慣病の発症リスクを高めてしまいます。

更には、日本における死亡のリスク要因を調べた調査では、喫煙、高血圧に続いて三番目に運動不足が挙げられています。

これらのことから、いかに動いて筋肉の量や機能を維持・向上させることが大事か、ということが言えますね。

★ 筋肉の量や機能を維持・向上させるために ★

ここでは、筋肉の量や機能を維持・向上させるためにはどのようなすれば良いでしょうか。

【運動面】

《1日を通して座っていることが多い場合》

まずは座っている時間を少しでも短くし、活動量を上げましょう。



例えば、

● 立って行う家事を増やす(立って洗濯物をたたむなど)

● 近場の外出には車ではなく徒歩や自転車にする

● 徒歩で外出する時には、普段より片道5分程度遠回りする

● 散歩する

● 歩く際には大股・早歩きを意識する

● エスカレーターやエレベーターではなく積極的に階段を使う

● 室内でもできる腹筋トレーニングや階段昇降などを行い、あいた時間に行う
..... など

《既に筋力トレーニング・有酸素運動を行っている場合》
筋力トレーニングと有酸素運動の併用は、より筋肉の量や機能を維持するために効果的との見方が示されています。

既にどちらか一方の運動を実施されている場合には、それにプラスして行っていない方の運動を実施してみましよう。サルコペニアを予防する筋力トレーニングとしては、特に腹筋や大殿筋(だいでんきん)おしりの筋肉、太ももの筋肉を鍛えるトレーニングがお勧めです。

【食事面】

筋肉の量や機能を維持・向上するためには、運動だけでなくバランスの良い食事も大切です。炭水化物、脂質、たんぱく質、どれも過不足なく3食の食事の中で摂取するように心がけましよう。また運動の実施にはビタミンやミネラルも大切な要素です。積極的な野菜の摂取や適度な果物の摂取も行っていきたいですね。

★ 最後 ★

超高齢社会に突入したわが国では、介護予防や健康寿命の延長などの観点から、今後ますます「サルコペニア」が重要視されるようになるでしょう。いきいきと自立した生活が少しでも長く送れるよう、食事・運動の両面で良い習慣を築いていきたいですね。「A」



お知らせ

健康づくり情報のご提供《無料》

毎月タイムリーでホットな情報をメールマガジンにて発信しています。ご希望の方は、下記 URL までお申し込みください。

<https://www.jpnm1960.org/mag>