

# かわら版

第319号



Quality of Life

日本予防医学協会  
2026.6発行

## あなたの筋肉、きちんと力を発揮出来ている？

みなさんは最近、階段がつかない、ビンの蓋を開けられなくなったと感じたことはないでしょうか。その原因は筋肉が発揮する力「筋力」の衰えにあるかもしれません。筋力がどれだけあるかは筋肉の量や質、脳からの指令によって決まるため、量だけを意識していると気付かないうちに衰えている可能性があります。そこで今回は「筋力」に関するお話です。

### ★筋力とは

筋力とは筋肉が発揮する力であり、左記の三つの要素で力があるかないかが決まります。

■筋力の量  
筋肉の量が多いか少ないか

■筋力の質  
筋繊維（筋肉を構成する細胞）をとりまく組織（水分や脂肪、結合組織）がどのような割合で構成されているか

■脳からの指令  
体を動かすためにどの筋肉を収縮させて、どの筋肉を弛緩させるかの指令が脳から正しく出せているか、その指令が筋肉に届いているか

### ★筋力UPにより期待される効果★

筋力UPをすることで、筋肉が持つ身体機能や代謝機能を最大限に発揮することができます。

#### ■身体機能

- ・運動機能向上（関節を曲げたり伸ばしたりして体を動かす）
- ・姿勢保持（体を安定させ、バランスを保つ）
- ・体温調節（体温を調整するための熱を生成する）
- ・血液循環（心臓から送り出された血液を心臓に戻す）
- ・衝撃吸収（運動時の衝撃を吸収し、骨や関節を守る）

#### ■代謝機能

- ・代謝改善（基礎代謝を上げる）
- ・抗炎症作用（糖尿病や心血管疾患などのリスク軽減）
- ・脳機能の向上（脳の成長を促進する）
- ・美容・抗老化効果（肌の厚みや弾力性を保つ）
- ・抗がん作用（がん細胞の増殖を抑制し、がんの進行を遅らせる）



### ★筋力UPの方法★

筋力UPのためには、筋肉を積極的に使い、鍛えることが大切です。方法として自重トレーニングとウェイトトレーニングの二種類がありますので、出来そうなものから少しずつ実施できるとよいですね。

#### ■自重トレーニング（腕立て伏せやスクワットなど）

- ・自分の体重を負荷として利用するトレーニング
- ・複数の筋肉を同時に鍛えられる

（目安）

負荷の調整が難しいため、無理をせずに出来なくなるところまでの負荷・回数で実施する

《参考》公益財団法人 健康・体力づくり事業財団

筋力トレーニング  
<https://www.healthnet.or.jp/kansyo/kyokai/up/undokuryoku/index.html>

#### ■ウェイトトレーニング（マシンやダンベルなどを使用）

- ・ウェイト（おもり）を負荷として利用するトレーニング
- ・負荷を調整しやすく、鍛えたい筋肉を鍛えやすい

（目安）

怪我をするリスクがあるため、一回で挙げられる最大重量の六〇〜八〇%の重量を八〜十二回程度で実施する

《参考》厚生労働省

成人を対象にした運動プログラム  
<https://www.mhw.go.jp/content/000656456.pdf>



### ★筋トレ実施のポイントと注意点★

筋トレを実施する際は、左記のポイントと注意点を参考に実施しましょう。

#### ■ポイント

- ・胸・背中・下肢など大きな筋肉をまんべんなく鍛える
- ・日常生活レベル以上の負荷で行い、少しずつ負荷を高める
- ・負荷は強度・重量や回数で調整可能
- ・少しずつでも、まずは継続する
- ・有酸素運動と組み合わせる
- ・相乗効果によりさらなる筋力UPが期待できる
- ・週二〜三回実施する

#### ■注意点

- ・血圧の急激な上昇を抑えるため、息をこらさない
- ・息を止めると、血圧が急に上がりやすくなる
- ・週あたりの実施回数が多すぎると逆効果の可能性があるので、やり過ぎに注意する
- ・適に行う回数が多すぎると、筋肉や体にかえって負担がかかることがある

・正しいフォームを意識し、自分に合った負荷で無理のない範囲で行う

### ★筋力に自信がない方へのおすすめトレーニング★

筋力に自信がなく回数をたくさん出来ないという方は、少ない回数でもゆつくりと動作を行うことで筋力UPを目指すことができます。

筋力が入ると硬くなり、血管に圧力がかかることで血流が阻害されます。その結果、筋肉が低酸素状態となり筋肉に負荷がかかり筋力がUPします（スロートレーニング）。

さらに肘や膝を伸ばしきらないノンロックという動作を組み合わせて、筋肉に持続的な負荷をかけることができます。

腕立て伏せなら腕を伸ばしきらずに再び腕を曲げる、スクワットなら立ち上がり切らずに再びしゃがみ込む、それぞれの曲げ伸ばしを三〜五秒程度かけて行ってみてください。

ビンの蓋を開けられなくなったという方は、ボールやタオルをギュッと握る練習するのも筋力を鍛えることにつながります。

### ★最後に

筋肉は年齢に関係なく鍛えることができます。日常生活の安全性や健康維持にも直結するため、日常の中に無理のない運動を取り入れ、筋力UPを目指してみたいかがででしょうか。

※持病や体調に不安のある方は、主治医にご相談の上、開始してください。

また、無理のない範囲で行い、体調に異変を感じた場合は直ちに中止し、医療機関へご相談ください。【1】

※今回の記事は次の資料を参考・引用して作成しました。

最終閲覧日：2026年5月19日

厚生労働省 eヘルスネット 筋力・筋持久力

<https://kenken.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercise/06-02>

厚生労働省 eヘルスネット コーディネーション

<https://kenken.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercise/06-08>

公益財団法人 健康・体力づくり事業財団

「誰かがやる」筋トレプログラム

[https://www.healthnet.or.jp/up/undokuryoku/2026\\_training.pdf](https://www.healthnet.or.jp/up/undokuryoku/2026_training.pdf)

厚生労働省 eヘルスネット スロートレーニングとは

<https://www.healthnet.or.jp/kansyo/kyokai/up/undokuryoku/index.html>

厚生労働省 成人を対象にした運動プログラム

<https://www.mhw.go.jp/content/000656456.pdf>

厚生労働省 eヘルスネット スロートレーニングとは

<https://kenken.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercise/04-003>

健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

<https://www.mhw.go.jp/content/001195859.pdf>



毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。

健康づくりかわら版

検索

