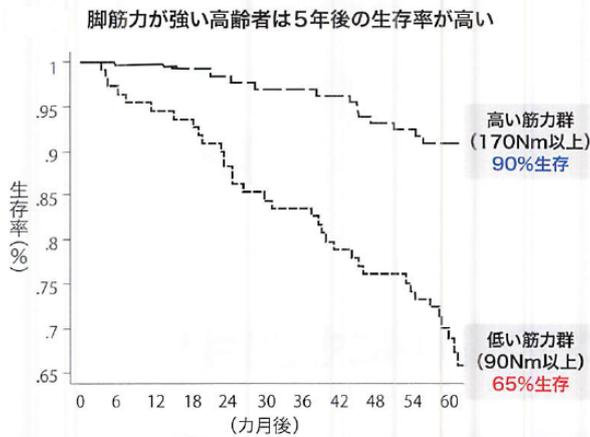


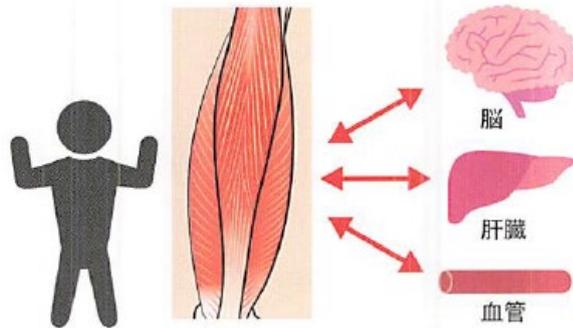
骨格筋を鍛えて健康寿命を延ばす



(Newman et al., J Gerontol A Biol Sci, 61: 72-77, 2006. のデータを改変)

70代のデータから、「脚の筋力の強さ」が5年後の生存率を左右することが示された。健康寿命は男性72.14歳、女性74.79歳(2016年)。要支援・要介護になった主な原因は、運動器の障害(骨折・転倒、関節疾患)によるものが約25%を占める。

骨格筋の情報は全身と連動



- 体を動かす
- 力を出す
- 体を支える
- 循環機能の補助(ポンプ)
- 熱の産生
- 糖の取り込み
- アミノ酸の貯蔵庫
- 水分の貯蔵庫
- マイオカイン[※]の分泌

筋肉が「第2の心臓(ふくらはぎ)」「第2の肝臓」などと呼ばれることから、さまざまな働きがあると分かる。

※マイオカイン：筋肉が分泌するホルモン様物質の総称。30種類以上あり、健康効果が期待される。

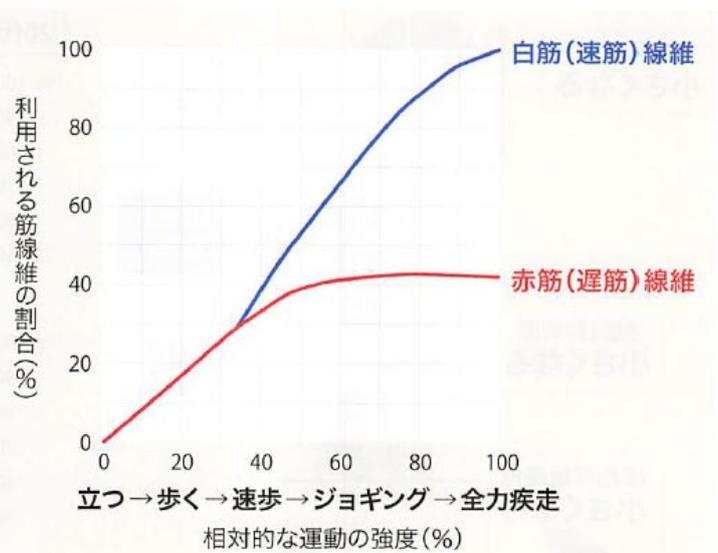
日常動作で白筋を鍛える

「ややきつい」が強度の目安
勢いをつけずゆっくりと、連続して行う

- 5秒以上かけてゆっくり椅子に座る、立ち上がる
- 階段を上る(3~4階分)
- 速い速度で歩く
- しゃがむ

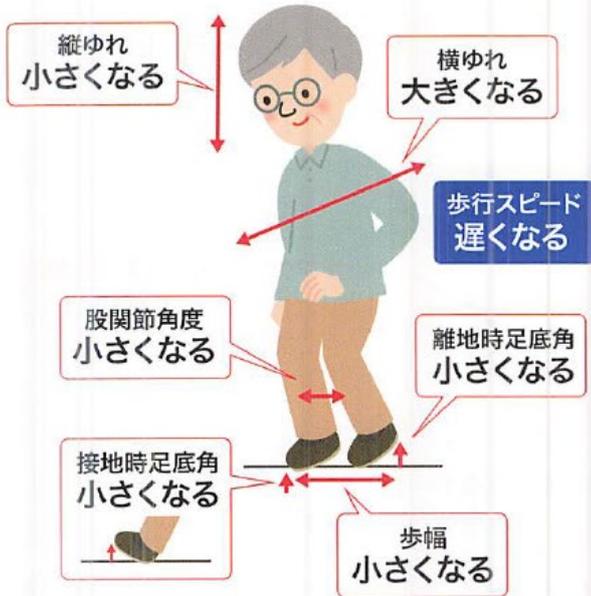
※関節の痛み、転倒に注意

運動強度が高いと白筋が使われる



普通に歩くときに使うのは持久系の赤筋だけだが、速歩やジョギングなど運動強度が高くなると、赤筋に加え、瞬発系の白筋も使われる。

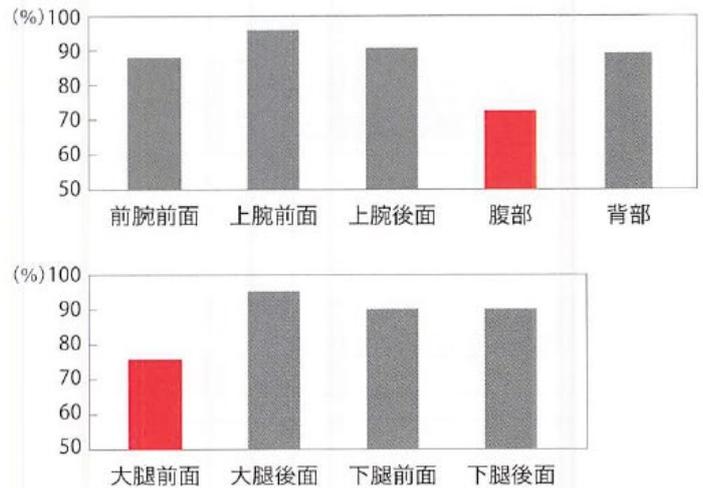
加齢で歩き方は変わる



高齢になると、視線が下がり背中が丸くなる。歩幅が小さい“ちよこちよこ歩き”で歩行速度も遅くなる。つま先やかかととも上がらず、すり足になるので転倒もしやすい。

筋肉が減りやすい部位

20代男性を100としたときの60代男性の筋肉量



Abe et al., AGE36:813-821, 2014. より作図

筋肉は上肢よりも下肢の方が落ちやすい。ロコモ予防の筋トレは、減少幅が特に大きい大腿前面(大腿四頭筋)と腹部(腹直筋など)を中心に鍛える。

最初に取り入れたい4つの運動

スクワット

[鍛えられる筋肉]
 大腿四頭筋
 大臀筋
 ハムストリングス
 (大腿二頭筋)

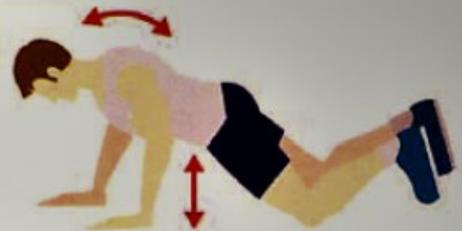
足を肩幅に開き、ゆっくりしゃがむ。ポイントは、かかとが浮かないこと、膝がつま先より前に出ないこと。



プッシュアップ

[鍛えられる筋肉]
 上腕三頭筋
 大胸筋
 腹筋群

肩幅よりやや広く手をつき、上体を下ろし(伏せ)、上げる。床に両膝をつけばゆっくり行える。腰を曲げない。きつければ最初は省いても可(特に女性)。



クランチ

[鍛えられる筋肉]
 腹筋群

腰を床につけたまま、反動をつけず背中を丸めていく。上体を完全に起こす「シットアップ」は慣れてから行う。



ヒップリフト

[鍛えられる筋肉]
 大臀筋
 脊柱起立筋
 腹筋群

膝を曲げ、膝の真下に両足を置く。膝から胸までが一直線になるところまでお尻を上げる。

