

みんなの健康羅針盤

いつまでも健やかに過ごすために、自分の身体機能や栄養状態を客観的に知ることが大切です。そして正しい対策を実践することで、健康長寿を目指しましょう。

Vol.26

筋力維持で介護予防 その② 筋質を高めるには

加齢によって骨格筋量および筋力が低下した状態をサルコペニアと呼びます。立ち居振る舞いが不安定になって転倒や骨折の危険が増したり、日常的に出来ていた行動に不安を抱えたりという事態はぜひとも避けたいもの。第2回は、筋肉の質をいかに高めるかについてご紹介しましょう。

“使うこと”で筋力は維持できる

重たい物を持ち上げるにも、ペットボトルの蓋を開けるにも、筋肉が生み出すパワー（筋力）が必要です。そうした動きだけでなく、姿勢の維持や歩行にも私たちは無意識のうちに筋力を使っています。では、筋肉がムキムキとたくさん付いているほうがよいのでしょうか？いえ、違います。筋力は筋肉の「量」と「質」、「神経系機能」の3つの要素によって発揮されます。例えば短距離と長距離の選手では、筋肉量には大きな差があっても筋肉の質（筋質）は同等という場合があります。

筋肉は筋線維の集合体で、運動不足や加齢による筋線維の萎縮や、筋肉の中の脂質や水分の量が増えることにより、筋質が低下します。そのため見た目筋肉量に変化していても筋質は異なる場合があります。転倒やつまずきなどが増えることも考えられます。筋肉の動作のための脳からの指令を、的確に伝える電源スイッチともいえる神経系機能もまた、筋肉を使わないと衰えると言われています。大切なのは“使うこと”です。

日常に取り入れたい“ながら運動”

運動をすると、その刺激によって筋線維は壊れて、より強く復活します。たとえば、壊れた時の痛みが筋肉痛と考えられています。元の筋肉中の筋線維の状態を100とした場合、適切な栄養と休息時間により、筋線維が回復すると101や102に向上するもので

す。この作用に年齢は関係ありませんので、筋肉を使って適切なケアをすれば筋力は確実に強くなり、筋質は高まります。

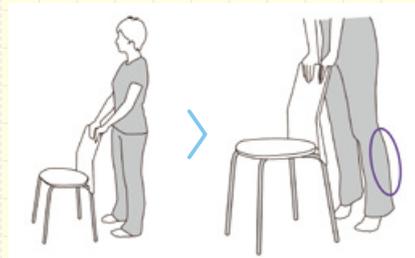
しかしハードな運動でケガをして長く休んでしまうことになっては、本末転倒。無理をするのは禁物です。おすすめは日常の行動の中でできる“ながら運動”です。

まずはできるだけ外に出ましょう。買い物でも散歩でもよいのです。途中で少し早めに歩いたり、あえて階段を選んで下りたり（上りは心肺に負担がかかるのでゆっくりと）。自転車を漕ぐのも筋トレかつ有酸素運動になります。ちょっとだけつらい時間をとるどころに取り入れることを、日常の運動習慣にしてみてください。下記にある、家の中での“ながら運動”もぜひお試しください。

屋内での“ながら運動”

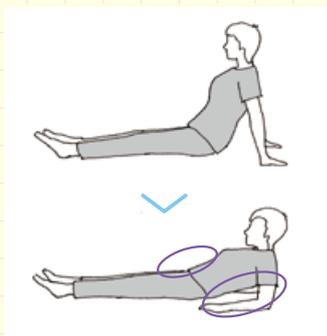
かかとの上げ下げ「カーフレイズ」

立った状態でゆっくりとつま先立ちし、ゆっくり下ろします。運動として本気ですら20～30回繰り返すことをお勧めしますが、立ち上がった時や歯磨き中などの際に合間を見て数回ずつでもOK。よるめく不安がある場合は椅子やテーブルなどに手をかけて。



寝転がりで腹筋・背筋の強化

夜に眠る前にできる運動です。仰向けに寝転ぶ際、お尻と脚部は寝床にしっかりとつけ、4秒ほどかけてゆっくり上半身を倒します。腹筋と背筋への負荷を意識しましょう。1日1回で良いですが、慣れてきたら何回か繰り返すのもGOOD!



※椅子はキャスター付きのものは避け、背もたれがある安定したものをご使用ください。