

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.27

筋力維持で介護予防 その③ 運動・睡眠・栄養で 筋肉ケア

骨格筋量および筋力が低下すると、普段の生活に支障が出るだけでなく、転倒などの危険も増します。加齢により筋力、身体機能が低下した状態をサルコペニアと呼びます。サルコペニアを防ぐための連載最終回は、筋肉と睡眠・食事のとても重要な関係をお伝えいたします。

良い睡眠が疲労した筋肉を回復させる

「運動・睡眠・栄養」は健康維持の3本柱です。睡眠は筋肉の質を維持するためにとても重要です。日本人は睡眠時間が短く、世界33カ国の調査では上位国が平均9時間前後なのに対して、最下位の7時間22分となっています。*

睡眠中には筋肉や内臓、皮膚などのダメージをリカバリーしたり、代謝を促進して太りにくくする成長ホルモンが分泌されます。しっかり眠らないと筋肉が回復しきれません。また睡眠不足はメンタル面にも影響し、日中の活動量が少なくなり夜は眠れないという悪循環にも繋がります。注意力や集中力も低下した中で無理に運動しようとするとケガのもとにもなります。

睡眠時間は年齢を重ねると短くなっていくものです。無理に長時間寝ようとしなくても、人間は必要なだけ眠ったら自然に目覚めます。短くても良質な睡眠であれば問題はありません。昼間にどうしても眠いなら、15時くらいまでの間に10～20分程度の昼寝をしましょう。ただし30分を超えると深い睡眠になってしまい、夜に眠りにくくなります。

眠りへの準備は数時間前から心がけて

すんなり入眠するためには気をつけたいことがいくつかあります。食事は寝る3時間前までに終えましょう。胃腸が活動したままでは良い睡眠になりません。また塩分の摂り過ぎは、頻尿に繋がったり、睡眠の妨げとなるため気を付けましょう。カフェインを含む緑

※経済協力開発機構(OECD)が世界の33ヶ国を対象に行った各国国民の時間の使い方調査(2021年版)から

茶やコーヒーも、寝る4～5時間前までが適切です。

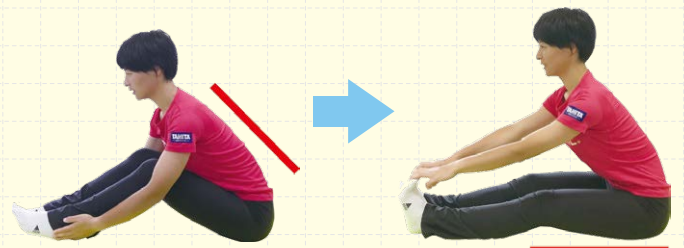
人のからだは温まった深部の体温が下がっていく時に眠くなりますので、寝る時間の1時間30分～2時間前に湯船に浸かって温まりましょう。シャワーで済ませるなら30分前くらいでも大丈夫です。また、軽い運動もからだを温める効果があります。寝る3～4時間前あたりを目途に、散歩や家の掃除を20分間程度行うなどで十分です。同時に筋力維持に向けて、時間帯を問わず友の会だより5月号及び8月号でお伝えした「かかとの上げ下げ」や、「簡単スクワット」などをぜひ続けてください。

食事でも筋力維持を意識して取ろう

栄養面でも良い睡眠を促し、筋肉を健康に保つのに役立つ食品があります。

おすすめは必須アミノ酸のトリプトファンを含むもの。これは日中の活動を活発にするセロトニンという物質を生み、さらに摂取してから14時間後には睡眠ホルモンであるメラトニンを分泌します。大豆製品に多いので、朝食時に納豆を食べるのは効果的です。また筋肉を作るたんぱく質と共に、その吸収をよくするビタミンを含む赤身の魚や肉も一緒に摂取しましょう。納豆・鮭・卵・おひたし・味噌汁という日本の伝統的朝食は、まさにサルコペニア予防に向けて理にかなっていると言えそうです。

良い眠りへ誘う「寝る前ストレッチ」



おしり下部

ひざを軽く曲げて座り、上半身を前に倒してキープ。背筋はまっすぐ。

太もも裏側

左の姿勢からひざを伸ばし、伸びきったところでキープ。

5～10分間のストレッチ後30分程度経過すると副交感神経が活発になり、心拍数や体温、血圧が低下し、筋肉が適度にゆるむため心地よい眠りに入れます。