- 〔3〕 2022年(令和4年)11月26日(土曜日)

週刊長野

役割が異なります。 やを支え、動かすことができます。 かしたりする働きを しています。平滑筋は血管や胃腸 を担い、自分の意志で、 すれており、胃腸を されており、胃腸を しています。平滑筋は しています。 で、 物 の 壁にある筋肉で、血 か の で、 ちれており、 に り の し で 、 か で きます。 の に し つ に た り で きます。 の た り で きます。 の た り で きます。 の た り で きます。 の た り で きます。 の た り で きます。 の 筋 は 一 や に た の た の た の た の た の た の た の た の た の た の た の た の た の た の た の た の で きます。 で 、 で 、 に か で の で 、 で 、 の で 、 で 、 で 、 で 、 の で 、 で 、 の で 、 で 、 の で 、 で 、 の で 、 つ で し で 、 の で 、 で 、 の で 、 つ で 、 の で 、 つ で 、 の で 、 の で 、 の で 、 の で 、 の で 、 つ で 、 つ で 、 で 、 の で 、 つ で 、 つ で 、 つ で 、 で 、 つ で 、 つ で で う で 、 つ で う で 、 で う で で 、 で う で 、 で う で で で で う で う で 、 で で で う で 、 で つ で で 、 の で で で 、 で 、 で で 、 で 、 で 、 で 、 で 、 で で で 、 で 、 つ で う で で 、 で 、 で 、 つ で で 、 つ で う で 、 で つ で で つ て つ で つ て つ で つ つ つ の で つ て つ た つ の で つ こ で つ つ て つ て つ て つ つ つ で つ つ つ つ つ つ て う つ つ つ つ つ つ つ つ つ つ つ つ つ	プが存在し、それぞれり、骨格筋、平滑筋、蔵するという三つのタイ	かし、エネルギーを貯 肉には、体を支え、動 のには、本を支え、動	長野松代総合病院医師
量が増え、20歳ごろま のある骨格筋のの たないたばかりの赤 たるできませんが、成 たっれて筋肉の たの たいてみて たったい たった たい たった たった についてみて たった について たった についてみて たった について たった について たった について たった について たった について たった について たった について たった について たった で たった について たった で たった について たった で たった について たった で たった について たった で たった について たった で たった で たった で たった について たった で たった で たった で たった で たった で たった に で たった で たった で に つ に で たった に で たった で に で し で で に し の で に し の で し の の で し の で し の の で つ こ た し の で し で の で つ に つ で し で し つ し で し つ し で し で し の し つ し で し つ し で し で し で し の し つ し で し つ し つ し つ し の し つ し つ し し つ し つ し つ し つ し つ し つ こ と う の 一 の し つ し の し つ し の し つ の し の つ こ と う の こ と う の つ し つ こ こ と の う つ こ ろ こ ろ こ こ こ ろ こ ろ こ ろ こ ろ こ ろ こ ろ こ ろ こ ろ こ ろ つ こ ろ ろ る る る ろ ろ ろ ろ ろ ろ る ろ ろ ろ る る る つ ろ ろ ろ ろ ろ ろ ろ ろ ろ ろ ろ ろ ろ	性 く自分の意思 でいます。心筋は く自分の意思	作り、心臓を動かし続作り、心臓を動かし続けにある筋肉で、心臓だけにある筋肉で、心臓がけにあ	病院 医師 前川 智 9
筋肉量を維持するには 筋トレ!	速筋を強	っています。そうするすることが明らかになりれば20歳をピークに、筋肉量は、何もしな	っていきます。 では、筋肉の組織は太
	速筋を鍛え筋肉量維持を	本的な動作に影響が生くなどの日常生活の基す。サルコペニア」といいま	よび筋力の低下を「サによる筋肉量の減少おによる筋肉量の減少してしまいで40%減少してしまいで40%減少してしまいで40%減少してしまい
年時点で高齢者人口 そうでは年齢を重ねて いいでしょうか。そ いいでしょうか。そ	ています。2019	に該当すると考えられ %程度がサルコペニア います。	気の重症化や生存期間ったり、転倒しやすくなったります。
に使う「速筋(白筋と たいろ)」と日常動作の たいろ)」と日常動作の たいろ)」があり、加 たいといわれています。 そして速筋を鍛 たいといわれています。 には筋トレを行うしか たいといわれています。 では筋トレを行うしか たいといわれています。	瞬発性のある動作の時筋肉には2種類あり、	量は維持できるのでししができなくなるケー	筋力が低下して歩くこ、たきりの状態が続くと、、たきりの状態が続くと、証拠に高齢者が病気でごり、その
	これまで筋トレ習慣がないため自宅で気軽がないため自宅で気軽	す。自重トレーニング」で、自重トレーニング」でないのが、スクワットないのが、スクワット	難しいことかもしれま なかなか実行するのは りにそれが理想ですが、
	〈第4土曜日に掲載〉 です。 のです。	ないように正しいフォです。ただし、けがのでも筋トレは可能ないように正しいフォ	「90歳からでも筋肉量しいかがでしょうか。 はいかがでしょうか。 のない人は、自重トレ