

# 健康寿命

## 延ばすには

9

長野松代総合病院医師 前川 智

筋肉は体の重量全体に対し40〜50%を占める重要な器官です。筋

肉には、体を支え、動かすエネルギーを貯蔵するという機能があり、骨格筋、平滑筋、心筋という三つのタイプが存在し、それぞれ役割が異なります。

骨格筋は手や足の筋肉、腹筋、背筋などで、体を支え、動かす役割を担い、自分の意志で動かすことができます。平滑筋は血管や胃腸の壁にある筋肉で、血液を運んだり、胃腸を動かしたりする働きをしています。平滑筋は自律神経によって支配されており、自分の意思でコントロールできない

### 筋トレの重要性

平滑筋と同じく自分の意思でコントロールすることができません。ここでは筋肉としてなじみのある骨格筋についてみていきます。

生まれたばかりの赤ちゃんの筋肉量は少な

く長くなっています。そして、20歳を過ぎると少しずつ筋肉量が減っていきます。筋肉量は、何もしなければ20歳をピークに、1年で約1%ずつ減少することが明らかにあります。そうする

では、筋肉の組織は太く長くなっています。そして、20歳を過ぎると少しずつ筋肉量が減っていきます。筋肉量は、何もしなければ20歳をピークに、1年で約1%ずつ減少することが明らかにあります。そうする

### 速筋を鍛え筋肉量維持を

「グ」が重要です。その証拠に高齢者が病気で入院して1週間ほど寝たきりの状態が続くと、筋力が低下して歩くことができなくなるケースが多数あります。それならウォーキングだけをしておけば、筋肉量は維持できるのでしょうか。答えは残念ながら「ノー」です。筋肉には2種類あり、瞬発性のある動作の時に使う「速筋（白筋ともいう）」と日常動作の時に使う「遅筋（赤筋ともいう）」があり、加齢に伴って減少するのは、遅筋よりも速筋の方が多いといわれています。そして速筋を鍛え、筋肉量を維持するには筋トレを行うしかないといわれています。筋トレでは脚、腰、背中、腹、胸、肩、腕



筋肉量を維持するには筋トレ!

筋トレには「ウォーキング」が重要です。その証拠に高齢者が病気で入院して1週間ほど寝たきりの状態が続くと、筋力が低下して歩くことができなくなるケースが多数あります。それならウォーキングだけをしておけば、筋肉量は維持できるのでしょうか。答えは残念ながら「ノー」です。筋肉には2種類あり、瞬発性のある動作の時に使う「速筋（白筋ともいう）」と日常動作の時に使う「遅筋（赤筋ともいう）」があり、加齢に伴って減少するのは、遅筋よりも速筋の方が多いといわれています。そして速筋を鍛え、筋肉量を維持するには筋トレを行うしかないといわれています。筋トレでは脚、腰、背中、腹、胸、肩、腕

「ウォーキング」が重要です。その証拠に高齢者が病気で入院して1週間ほど寝たきりの状態が続くと、筋力が低下して歩くことができなくなるケースが多数あります。それならウォーキングだけをしておけば、筋肉量は維持できるのでしょうか。答えは残念ながら「ノー」です。筋肉には2種類あり、瞬発性のある動作の時に使う「速筋（白筋ともいう）」と日常動作の時に使う「遅筋（赤筋ともいう）」があり、加齢に伴って減少するのは、遅筋よりも速筋の方が多いといわれています。そして速筋を鍛え、筋肉量を維持するには筋トレを行うしかないといわれています。筋トレでは脚、腰、背中、腹、胸、肩、腕

〈第4土曜日に掲載〉