



健康通信 4月号

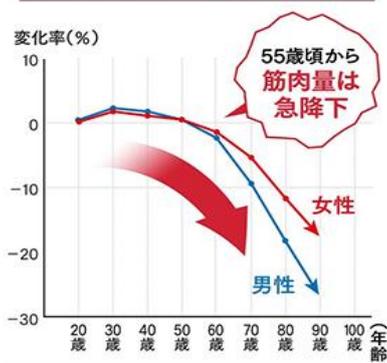
■筋肉の働き～筋肉をもっと知ましょう～②

新生活がスタートする4月。まっさらのランドセルを背負い、元気いっばいに登校する新一年生たちをみかけると、こちら思わず笑顔になります。自分のあの頃はどれほど前の話か…と昔に思いを馳せるのはさておき、先月に引き続き、筋肉のお話をしましょう。

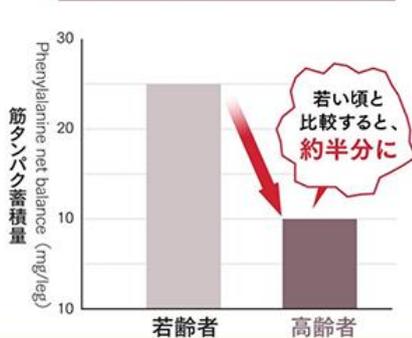
加齢に伴う筋力低下

これまでと同じように生活していても、加齢とともに徐々に衰えていくのが筋力です。特に55歳頃から、筋肉量は急激に減少していきます。しかも、年齢を重ねていくと、この筋肉を新たに生み出す力も衰えてしまいます。また、筋肉を長時間使わない（例えば1日寝たきりの状態）でいると、1日3～5%も筋肉が委縮し、筋力が低下していきます。骨や筋肉は、日々、身体を支えることでその機能を維持していますが、使わなければ、当然、機能も停止していきます。それによって、骨は弱くなり、筋肉もあつという間に衰えて細くなっていくのです。

筋肉量の20歳からの変化率



筋肉をつくり出す力の比較



〈ロコモティブシンドローム〉

ロコモティブシンドロームとは、「運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態」のことを表し、2007年に日本整形外科学会によって新しく提唱された概念です。略称は「ロコモ」、最近よく耳にする言葉です。平均寿命が約80歳に達し、超高齢化社会を迎えている日本。平均寿命が延びている分だけ、骨・筋肉・関節など身体を動かす器官の健康を長く保ち続ける必要があります。ロコモ予防するための運動習慣が推奨されています。日常の中で、無理のない運動を続けていくことにより、筋力を保つことで

- ①体の安定
- ②衝撃吸収、血管・臓器の保護
- ③血液循環の向上
- ④代謝の向上
- ⑤免疫力の向上
- ⑥体内の貯水力の向上

と、健康長寿の秘訣が手に入れられる可能性がUPします。詳しくは裏面の『「身体を動かす」以外にもある、筋肉の大切な働き』をご覧ください。

筋肉を増やすためには、筋肉を使うことが何よりも大切です。

使えば、使うほど増えてくれるのが筋肉であり（頻度・加重をむやみに増やすのは逆効果）、そして嬉しいことに、生まれ変わる力・

蘇生力が高いことも筋肉の特徴です。体の動きを支える三大要素「骨」、「関節」、「筋肉」の中でも、半生まれ変わるのにかかる期間は、骨7年、関節117年に対して、筋肉は約48日と圧倒的な速さを誇ります。生まれ変わる力が高いからこそ、衰えるのも早い。だから、常に意識して筋力を保つことが大切なのです。筋肉がしっかり備わっていると、体を支える力が強くなり、骨や関節にかかる負担を軽減してくれます。また、筋肉を鍛えることで、骨も丈夫にしてくれます。

若い頃に比べると、同じ運動をしても、筋肉となる率は落ちてしまいますが、80歳でも90歳でも、何歳から始めても、必ず筋肉はつけることができます。何もしないと、体全体の筋肉の2/3以上を占めている下半身の筋肉量は、20代以降減少し続けます。20代のころより50歳なら約10%、80歳なら約30%、筋肉量が減るといわれています。筋肉が減ってきてしまうと、当然、動きにも様々な課題がでてしまい、そこを改善するための運動からはじめることになります。

身体が動く今から、運動習慣をしっかり身につけて、いかに筋肉を維持していくかが大切です。いつまでも、活き活きと自分らしく、楽しい毎日を過ごすために、私たちと一緒に楽しく運動を続けていきましょう。

★「身体を動かすこと」以外にもある、筋肉の大切な働き

・体温を調節する

人間は常に体温が36度～37度に保たれるようになっています。この体の熱生産の約6割を筋肉が占めています。例えば、寒いときに身体が震えるのは、脳の命令による筋肉の体温調節機能です。

・血液の循環を助ける

心臓は、第二の心臓ともいわれています。筋肉を縮ませることで血管を圧迫し、血液を押し上げて心臓に血液を戻すポンプのような働きもしています。

・骨を強くする

筋肉が動くことで骨は刺激を受け、骨の密度が増して強くなります。筋肉を動かさないと骨も弱くなるのです。

・衝撃の吸収、血管・臓器の保護

外部の衝撃から、体をまもるのも筋肉の役割です。筋肉は、内臓や骨などを衝撃から守ってくれます。また、筋肉で覆うことによって、血管や臓器も守っています。

・免疫力を上げる

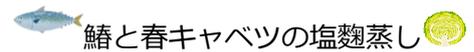
筋肉は人間の免疫力にも関係があります。リンパ球を始めとする免疫細胞は、グルタミンというアミノ酸によって活性化されます。このグルタミンは、筋肉内に多く蓄えられていることから、筋肉が減ってしまうと免疫機能が低下してしまうといわれています。

・ホルモンを産生する

骨格筋が産生するホルモンの主な役割には、筋肉や骨の形成や再生、抗炎症作用、糖質や脂質の代謝への関与、心筋細胞や血管内皮細胞の保護などがあるといわれています。

・水分を蓄える

人間の体の中で、最も大量の水分を保持しているのは、実は「筋肉」です。体重60kgの成人男性は、水15kg～20kgもの水分が筋肉に蓄えられています。筋肉が少ない人は水を飲んでも体に貯めておくことが難しく、脱水症状を起こしやすくなるのです。また、筋肉量が大きく減りやすい年配者の場合、体の中の水分が5kg～10kgも減ってしまっている場合もあり、毎年、年配者に熱中症を発症する方が多い理由の一つになっています。



鯖と春キャベツの塩麴蒸し

【材料：2人分】

- ・鯖 2切れ
- ・塩麴 大さじ2
- ・キャベツ 1/4玉
- ・生姜 1かけ
- ・ごま油 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・醤油、ポン酢 適量

【作り方】

①鯖に塩麴を塗布してビニール袋に入れて1晩おく。

キャベツは芯の部分を薄切りにして、残りはざく切りにする。生姜は皮を剥き細い千切りにする。

②耐熱皿にキャベツを敷き、塩麴漬けにした鯖、線切りの生姜をのせ、酒をふりかける。ラップをして電子レンジで約6分（600Wの場合）加熱する。

③仕上げにごま油をまわしかける。

④食べるときにお好みで醤油、ポン酢をかけてください。

春が旬の鯖は、高たんぱく食材である上、魚類の中でもカリウムを多く含み、青魚なので必須脂肪酸の一種、DHAやEPAも含んでいます。キャベツは免疫力向上や肌の調子を整えるビタミンC、胃壁の粘膜を丈夫にし消化を助ける働きがあると言われるビタミンU(キャベジン)を含んでいます。

【メディカルフィットネスとは？】

「メディカルフィットネス」と「一般的なフィットネス（ジム）」とは何が違うのでしょうか？

「メディカルフィットネス」とは医学的な要素を導入したフィットネス施設のことを指します。布留メディカルフィットネスは医療法42条施設に該当し、施設基準に基づいた設備が完備されているため、アスリートから高齢者、生活習慣病の予防、手術後の方など幅広い方にご利用頂くことができます。

一般的なフィットネスと違い、医師の指導管理のもと理学療法士や健康運動指導士による専門性の高いアドバイスを受けることが可能です。また、メディカルチェックに基づき医学的見地から運動プログラムを提供し、各個人の身体状況に応じて段階的に運動指導と評価を行うことで個々の能力に応じた対応が可能です。

布留メディカルフィットネスは、地域初の「メディカルフィットネス」です。地域の方の健康維持に貢献できることを願っています。