

健康通信 10月号

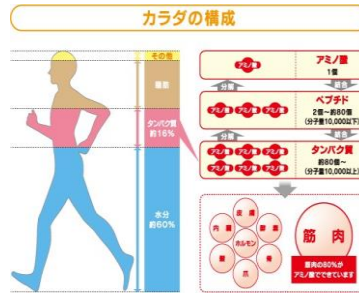


■生きていくために重要な役割を持つ筋肉を知る

秋らしい気候になり、運動もしやすい時期になりました。前回9月号で寒さに負けない身体を作るためには筋肉が大事だとお伝えしました。今回はより詳しく筋肉についてお話しします。私たちの身体には、大小600を超える筋肉が存在し、生命活動を維持する上でも重要な役割を果たしています。

その筋肉には主に7つの役割があります。

- ① 身体を動かす・身体を安定させる
- ② 衝撃の吸収・血管、臓器の保護
- ③ ポンプの役割(血液循環を助ける)
- ④ 熱を作る・代謝を上げる
- ⑤ 免疫力を上げる
- ⑥ ホルモンの産生
- ⑦ 水分を蓄える



筋肉量が少なくなるとこれらの役割も低下してしまい、身体の不調へとつながる恐れがあります。また、筋肉量は20代がピークと言われています。80歳でピーク時の半分、50%も減少します。これは、1年に1%ずつ減少していることを表しています。もちろん、実際の筋肉量の減り方には個人差がありますが、日頃から運動習慣があり、年齢を重ねても運動を継続している人は、そうでない人と比べて筋肉量の減少は緩やかになり、またその筋肉量を増やすこともできます。一方で体を動かさないと、筋肉量の減少スピードが加速してしまう可能性が高いのです。例えば、入院などで寝たきりになってしまったら、1日中寝たきり状態で0.5%、2日で1%、筋肉量は減少してしまいます。2日で1年分の筋肉を減らしてしまうことになるのです。つまり「いかに筋肉量を減らさず、増やしていくか」それには、運動と栄養摂取が重要になるのです。

〈コラム：今月の院長の一言〉

「骨量を維持するにはどんな運動が良い？」

「骨」は物理的負荷がかかると変化する性質（ウォルフの法則）があり、運動することで骨量（骨密度）が増加することが知られています。骨量（骨密度）を増加するには、低強度（軽い）よりは高強度の（強い）運動、持続的（低加速）運動よりは断続的（高加速）運動、日常的刺激よりは非日常的刺激の方が効果は大きいことが分かっています。スポーツでは、水泳やマラソン、サイクリングより、体操やバレーボールなど強い衝撃を伴う運動の方が骨量への影響が大きいという報告があります。骨量は小児期から思春期に増加し、成人期に最大値に達し、50歳前後（女性は閉経期）から高齢期にかけて減少します。骨量を維持するための運動は、成長期は競技性の高い高強度の運動を行い、成人期は可能な範囲で高強度のスポーツ活動を継続し、50歳以降はウォーキングやフィットネスでの安全な運動を継続するのが良いでしょう。



① 運動をする

② 筋繊維が切れる

③ たんぱく質などで補修される

④ 切れた筋繊維が以前より強くなる

筋肉を作る大切な栄養素はタンパク質です。日常生活やトレーニングで、少なからず筋肉はダメージを受けています。それを修復するにはタンパク質が必要で、不足していると筋肉量が減少してしまいます。タンパク質は体の中でアミノ酸に分解されますが、アミノ酸の中でも重要な役割を果たすのが、**分岐鎖アミノ酸 (BCAA)** です。これらのアミノ酸は、体の中では作ることができないため**必須アミノ酸**とも呼ばれています。BCAAは運動時に筋肉のエネルギー源となります。運動を行うと身体は糖質や脂肪、血液中のBCAAを使ってエネルギーを生み出していますが、エネルギー源がなくなると筋肉の材料となっているBCAAをエネルギー源として

利用するために、自らの筋肉の分解を始めてしまいます。この状態が続くと筋肉は損傷し、筋力の低下を招いてしまうのです。BCAAはマグロの赤身やかつお、鶏肉、牛肉、卵、牛乳などに多く含まれています。皆さんは運動を継続している方々。「運動を頑張った身体に意識してタンパク質を補う」ことを心がけて頂くと筋肉量を増やせます。ぜひ実践してみてください。

理学療法士 大橋 優香

【11月のスタジオレッスン予定表】

ピラティス			ストレッチポール			ストレッチ			体幹			ライフキネティック		
4日(木)	10時～	大橋	2日(火)	10時～	栗津	5日(金)	18時半～	奥村	1日(月)	16時～	村田	1日(月)	10時～	村田
10日(水)	10時～	山田:イス	5日(金)	12時～	奥村	9日(火)	18時半～	栗津	2日(火)	18時半～	栗津		18時半～	村田
	18時半～	山田	9日(火)	12時～	栗津	12日(金)	12時～	奥村	5日(金)	10時～	奥村	8日(月)	10時～	村田
13日(土)	10時～	大橋	10日(水)	16時～	山田	16日(火)	12時～	栗津	6日(土)	10時～	小西		18時半～	村田
17日(水)	10時～	山田	12日(金)	10時～	奥村	22日(月)	16時～	奥村	8日(月)	16時～	村田	15日(月)	10時～	村田
	18時半～	山田	16日(火)	10時～	栗津	27日(土)	10時～	栗津	9日(火)	10時～	栗津		18時半～	村田
18日(木)	10時～	大橋:イス	17日(水)	16時～	山田	29日(月)	16時～	奥村	11日(木)	10時～	小西	30日(火)	10時～	村田
25日(木)	10時～	山田	19日(金)	18時半～	奥村	おさらい教室			12日(金)	18時半～	奥村		18時半～	村田
26日(金)	10時～	大橋:イス	22日(月)	18時半～	奥村	2日(火)	12時～	栗津	15日(月)	16時～	村田			
	12時～	大橋	24日(水)	16時～	小西	19日(金)	10時～	奥村	16日(火)	18時半～	栗津			
			26日(金)	18時半～	大橋				19日(金)	12時～	奥村			
			29日(月)	10時～	奥村				20日(土)	10時～	小西			
									22日(月)	10時～	奥村			
									29日(月)	18時半～	奥村			
									30日(火)	12時～	村田			

☆今月の講演会は24日(水) 10時からと18時半から予定しています。

☆おさらい教室開催します！あいまいになっているエクササイズのポイントや注意点などをこの機会に「おさらい」しましょう。

★体調を崩しやすくなる秋にご注意を！

秋の朝晩は気温が低く涼しさを感じる一方で、



昼になれば気温も上がりまだまだ暑い日も続

きます。このような寒暖差は自律神経を乱し、身体のだるさや疲れ、頭痛を引き起こす恐れがあります。また、秋が深まってくると空気が乾燥してきますが、涼しくなったことで水分の摂取も怠りがちに。

「秋の日はつるべ落とし」という諺にもあるように、日照時間も短くなります。こうした様々な変化が身体にも大きく影響する秋。

秋の体調不良の予防・改善に、旬の食材を積極的に摂取しましょう。

秋は青背の魚が旬。アジやサンマ、マグロ、サバには飽和脂肪酸の一種であるDHAやEPAが豊富に含まれており、動脈硬化や高血圧、心筋梗塞などの予防に効果が期待できるといわれています

きのこの一番の特徴は、低カロリーで食物繊維が豊富なこと。そのため、積極的に摂取すると、食物繊維の働きにより腸内の善玉菌が増え、腸内環境が整うことで免疫力の維持・向上が期待できます。

根菜類は他の野菜と比較すると、食物繊維が豊富なのが特徴です。腸内環境を整えるだけでなく体を温める作用がある野菜も多い為、摂取することで体を内側から温める効果を期待できます。



鯖のトマト味噌ホイル焼き

【材料：2人分】

- ・塩サバ…2切れ
- ・酒…大さじ2
- ・好きなキノコ…50g
- ・細ネギ…適量
- *カットトマト缶…100g
- *玉ねぎ…50g
- *醤油・みりん…小さじ1.5
- *砂糖・味噌…小さじ1

【作り方】

- ①キノコは石づきを落としほぐす。
- ②玉ねぎを微塵切りにする。
- ③鯖に酒をふりかけ5分ほど置く。
- ④*の材料を混ぜてソースを作る。
- ⑤30cmくらいに切ったアルミホイルの真ん中に①③④の順に乗せしっかり包む。
- ⑥トースターで約10分、サバに火が通るまで焼く。
- ⑦器に盛り付け、細ネギの小口切を散らしたら出来上がり。

青魚(飽和脂肪酸) x キノコ(食物繊維) x 味噌(発酵食品) 身体にいいことだらけの1品！

【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。