



人生100年時代を先取りした
けんこう

健幸シリーズ



よし ざわ かなめ
吉澤 要

地域医療政策室
地域医療政策総合調整参事
(独)国立病院機構
信州上田医療センター
名誉院長

筋肉と健幸長寿

筋肉もホルモンを出す

2023年2月号(脂肪肝の回)で触れましたが、脂肪組織はただ脂肪がたまっているだけでなく、アディポカイン^{※1}というホルモンを出して、体に多くの影響を及ぼしています。筋肉組織も体を支え、動かすだけでなく、運動で筋肉が収縮するときに、マイオカイン^{※2}というホルモンを100種類以上出しています。その中には、筋肉の増大、脂肪の分解、糖尿病の予防、がんの抑制、脳の活性化などの効果をもたらすものもあります。

※1 脂肪生理活性物質 ※2 筋肉生理活性物質

筋肉を鍛えよう

運動には、レジスタンス運動(筋トレ)、有酸素運動(ウォーキング、ジョギングなど)とストレッチがあり、組み合わせで行うことが大切です。筋肉は20代をピークに年齢とともに衰えます。転倒や運動不足を防ぐためにも、筋肉を増やすことは大事なことです。また、筋肉は多くのエネルギーを消費しますので、鍛えることで肥満、糖尿病、脂肪肝などを予防することができます。

自宅でできるスクワット

筋トレの中でもスクワットが自宅でも行えて効果的です。短時間で、体で最大の筋肉である太ももを鍛えることができます。



写真① スクワットの例



写真② いすを使ったスクワットの例

基本例は写真①となりますが、ふらつく方は、写真②のようにいすを後ろに置いたりつかまったりして、安全に行ってください。最初は無理せず、慣れたら徐々に回数を増やしましょう。筋トレは、筋肉を少し傷つけますので(回復するとより太くなる)2〜3日に一度行いましょう。毎日できる方は、スクワットや腹筋、ダンベルを使用した筋トレを日替わりで行いましょう。ゆっくりと深い呼吸をしながらすることも大切です。

筋トレに有酸素運動、ストレッチを組み合わせ、自分に合った運動を徐々に始めていきましょう。また、テレビの体操番組やウォーキングなど、家族や仲間と始めると長続きします。市でも「チャレンジ運動デー」「歩いて健康」「カラダ元気で測定」など健康づくり、仲間づくりのお手伝いをしています。ぜひご利用ください。

その
10

図

地域医療政策室
75・5463