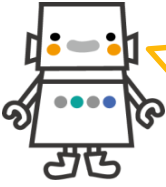


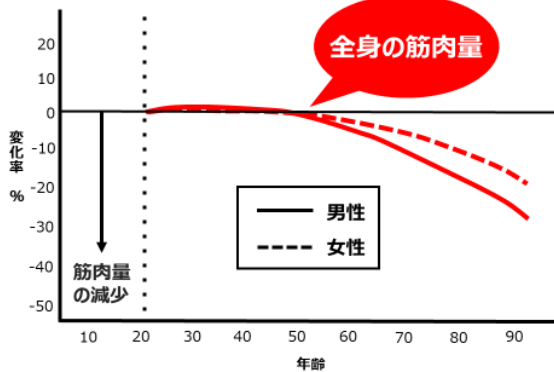
# Vol.33 筋肉は世界を救います！

文責：健康増進支援センター 特別上級トレーニング指導者 小川 将司



筋肉は加齢とともに減っていきます。健康を維持するためには、筋肉が衰えていかないようにした方がよいと言われています。では、「筋肉の衰え予防」をするには、何をしたらよいのでしょうか？

## 筋肉が衰えるとどうなるの？



加齢に伴う筋肉量の推移  
谷本ら 日老医誌 (2010) より作図

左図の様に加齢により筋肉量は低下していき、特に**下肢の筋肉量の減少**は顕著と言われています。

筋肉量の減少は、

- 活動量の低下
- 消費エネルギーの減少

を引き起こし、将来的には**生活習慣病**や**認知症**などを引き起こすリスクが高くなります。



筋肉の衰え予防には、身体を動かす機会が大切です。代表例はウォーキングですが、他にも『**筋肉に刺激を入れる活動**』を意識することをおすすめします！

## “エキセントリック”な刺激をGETしよう！

例えば階段を降りる時、人間は転ばないように筋肉を使ってブレーキをかけています。この動きが「エキセントリック収縮」と呼ばれ、**筋肉の衰え予防に効果的な刺激**となります。

1歩ずつ  
体重をのせる  
ことを意識！

※降りるときはゆっくり慌てずに



こんな時も

重力に任せず  
ゆっくり  
座りましょう！



こんな時も

荷物は  
そっと  
置きましょう！

※荷物が重たい時は無理をしない



日常生活で**当たり前にする動き**は、筋肉の衰え予防につなげていくことができます。いつまでも健康であるために、ぜひ**筋肉を意識して**使ってみてください！

当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士、健康運動指導士がいます。健診の際は、お気軽にご相談ください。