愛鉄連健康保険組合

朝礼用原稿

１０月号

愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆サルコペニアにご注意◆◇

新型コロナウイルスにより自粛生活が長引き、運動不足による筋力低下を実感している方も多いのではないでしょうか。

加齢と運動不足などが原因で筋肉量が減少する現象をサルコペニアといいます。25～30 歳頃から筋線維数と筋横断面積の減少が始まり、生涯を通してサルコペニアは進行しますが、そのメカニズムはまだ完全には解明されていません。頻繁につまずいたり、立ち上がるときに手をつくようになると筋肉量の減少がかなり進んでいると考えられるため、積極的にトレーニングを行うことで、その後の生活の質（QOL：Quality Of Life）の安定に大いに役立ちます。

◆生活の質（QOL）と筋肉の関係◆

全身の筋肉は大小約 400 個あります。そのうちの QOL に大きく影響する筋肉は、立ったり、歩いたり、姿勢を維持したりといった日常動作の基盤となる筋肉です。具体的には、「膝を伸ばす働きをするふとももの大腿四頭筋」、「大腿を後方に振る働きをするお尻の大臀筋」、「上体を支える腹筋群と背筋群」などがあげられます。これらの筋肉は重力に対して立位の姿勢を維持する働きをすることから『抗重力筋』もしくは『姿勢維持筋』と呼ばれます。このような日常の身体活動を支える筋肉ほど、実は加齢の影響で衰えやすい筋肉でもあるのです。これらの筋肉をしっかりと鍛えることが QOL の維持・向上にとても重要となります。例えば、立ち上がる動作で主要な働きをするふとももの大腿四頭筋の筋肉量において、80 歳代の平均値は 30 歳代の平均値の半分程度であるという報告があります。筋力は筋肉量におよそ比例しますので、この報告から考えると 30 歳代のときに片足で立ちあがる筋力がなければ、80 歳代になったときに自力で立ち上がることが困難になる可能性が高いということになります。

◆筋肉を鍛えよう◆

筋肉は鍛えることで何歳になっても強く大きく発達させることができます。

〇日常生活で体を動かそう

サルコペニアの防止にはウォーキング・ジョギングなどの運動や普段から活動的に生活することが重要です。

〇レジスタンス運動で筋肉を鍛えよう

さらに筋肉を発達させたい場合は、負荷をかけて標的の筋肉を直接鍛えるレジスタンス運動を行うことがおすすめです。レジスタンス運動とは筋肉に負荷をかけた動作を繰り返し行う運動のことです。

レジスタンス運動とサルコペニアの防止に関する研究は多くあり、トレーニングの程度によってその効果は異なりますが、レジスタンス運動によってサルコペニアによる筋肉の委縮をおおむ

ね 1/3 程度に抑えることができるといわれています。レジスタンス運動には、①スクワット②腕立て伏せ③腹筋運動などがあります。

腰痛など体に痛みがある方、高齢の方、運動に自信がない方にお勧めのトレーニング法は椅子から立ち上がったり、座ったりを繰り返す「椅子スクワット」です。膝への負担が小さく安全に効果的に足腰を鍛えることができます。また、足を前方に振りだす筋力を鍛える「腿あげ運動」も合わせて行うとよいでしょう。

今後も新型コロナウイルス感染予防のために自粛生活が続くと考えられます。感染予防も重要ですが、サルコペニアも予防し、健康でイキイキとした生活を長く送れるように日々体を動かすことを心がけましょう。