



加藤内科 広報新聞

12月号



前回の広報新聞で、フレイル健診について書かせていただきましたが、そのフレイルの原因の1つであるサルコペニア（筋力が低下する・筋肉量が減る）に重要な筋肉についてまとめてみました。

筋肉のもたらす効果とは？

●生活習慣病の予防や改善

筋肉をつけるトレーニングをする事によって、筋肉で糖が使われるので、血糖を下げる効果が期待できます。そして、全身の血流が良くなり脂肪の分解が進み、体重の減少に繋がります。これによって高血圧が改善され、血中脂質の改善も期待できます。消費するエネルギー量が増えるので、太りにくい身体にもなります。

●腰痛・膝痛の改善と転倒防止

筋肉量が増えることによって関節への負担が減り、腰痛や膝痛の軽減につながります。身体を支える抗重力筋(※)の筋力増強により姿勢保持能力の向上、転倒予防、移動能力の向上を図ることができます。

(※)抗重力筋とは…地球の重力に対して身体の姿勢を支えるために働く筋肉のことです。

背中、腹部、お尻、太もも、ふくらはぎが前後に伸び縮みしながら重力に対しバランスを保っています。

●ストレス解消など心の健康

体を動かすと交感神経が活発化し、物事を前向きに捉えやすくなります。また、β-エンドルフィンの作用で気持ちが高まったり、ドーパミンの分泌が盛んになりワクワク感も増加します。セロトニンの作用で心身が安定するため、ストレス解消にも繋がります。このように、身体だけでなく心にも良い影響を及ぼす効果がたくさんあります。

●睡眠の質の向上

運動により体温が上昇し、運動前後の体温に変化が出来ます。不安が解消される事によって、脳内での生存維持や身体機能を調節する神経が増えます。上記の相乗効果にて、浅い睡眠を減少させ深い睡眠を増加させるため、睡眠時間（量）は増やさないですが、睡眠の質を高めます。

●うつや不安障害の改善

日本人の97%は脳内のセロトニンの量が少なく、ネガティブなことに対して強い不安を持ちやすく、欧米人と比べて、うつ病や不安障害が多いことが知られています。

“不安”は、人間の本能として不可欠な感情ですが、過度な状態が続くと最終的には不安障害やうつ病という心の病気へと広がります。ですが、筋肉を増やす運動をする事によって“幸福感”を高めるセロトニンなどの神経伝達物質や神経成長因子の関与が不安を抑えて、うつや不安障害を改善すると言われています。

誰でも出来る筋肉をつける方法は？

筋肉量を増やすには、筋力トレーニング（筋トレ）を行う必要があります。

特に、下半身を中心に筋トレを行うと効率的に筋力をアップさせることができます。

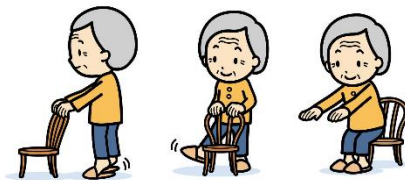
一般的に筋トレというと、強い負荷をかけながら行うというイメージがありますが、高齢者の場合は若年者に比べると筋肉が傷つきやすく、病気や怪我・関節の痛みなどに繋がるリスクがあります。

高齢者の筋トレでは個人に合ったトレーニングを行うことが大切です

高齢者の方は散歩や買い物でも十分な運動になりますが、

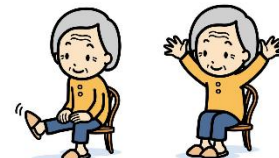
自宅で出来る簡単な筋トレもあります。

天候に関係なく空いた時間に出来るので、是非チャレンジしてみてください。



1. 片足立ち…立ち上がったたり、歩いたりするのに重要な足の筋肉を鍛えます。

- ①両足を軽く開いて立ち、椅子の背もたれに手をかけます。
- ②片足の膝を上げて足を床から5~10cmほど持ち上げ、1分程度姿勢を維持します。
- ③足をおろし、反対の足も同じように持ち上げます。



2. 腹筋トレーニング…腹筋や腰回りの筋肉を鍛えます。姿勢保持能力の向上や腰痛予防に効果的です。

- ①背中を背もたれから離れた状態で、椅子に浅く腰掛けます。
- ②その状態のまま両足を少しだけ床から浮かせ、キープします。
- ③浮かせた状態で1分キープして30秒休憩を1セットとし、1日3~5回行います。

3. 体幹トレーニング…体幹を鍛える事で体のバランス感覚を向上させ、転倒防止や腰痛予防になります。

- ①椅子に腰かけ、胸の前で腕を組みます。
- ②椅子に座った状態から、手を使わずに腕を組んだまま片足で立ち上がります。
- ③左右交互に1日20回程度を目安に行います。

※1~3の筋トレが難しいという方…

『椅子に座って脚上げ運動』『その場で足踏み』『ゆっくり屈伸』なども効果があります。

注意点

- ①継続が必要です。無理のない回数・時間から開始し、徐々に増やしていきましょう。
- ②筋トレも運動です。水分をこまめに摂ってください
- ③一生懸命していると、つい歯を食いしばって息が止まってしまいます。息を止めてしまうと、筋力に必要な酸素が取り入れられません。運動中はもちろん、日頃からしっかり深呼吸をして下さい。

「ピンピンコロリと逝きたい」という言葉をよく耳にします。

ピンピンコロリと逝くには適度な運動や睡眠など、普段の生活習慣がカギとなると言われています。筋トレをして転倒を防ぎ、寝たきりにならないように、ネンネンコロリにならないように…とピンピンコロリとなるにも、努力が必要となります。筋トレを生活の一部として習慣づけてみてはいかがでしょうか？



次回発行⇒1月20日頃予定