

病院だより

筋肉貯金でいつまでも健康に！

町立和寒病院 看護科長 中原まり子

豊かで機械化された便利な現代社会において、日常生活で身体を動かす機会が減り、このような状況下で長く生活していると、ますます運動機能は低下していきます。人は誰でも歳をとり、加齢と共に体の機能も徐々に低下する傾向にあります。「筋肉」もその一つで、使わずに放っておくと機能低下が進んでしまいます。

早く落ちやすい筋肉は、腕よりも脚の筋肉で、立ち上がる、歩く、階段を上るといった行動がスムーズにできなくなると「つまずいたり」「転んだり」して、『骨折』『寝たきり』と進んでしまうケースも少なくないです。



筋肉は、病気のリスクにも関係しています

寝たきり、心不全、脳梗塞、認知症のリスクの上昇、糖尿病の発生率にも関係している可能性があるといわれています。また、要介護になった主な原因のうち、厚生労働省の調査によると約4割は筋肉不足が関係しています。

「筋肉」は、何歳からでも貯金ができるそうですから、今から鍛えて「筋肉貯金」をしていきましょう。筋肉の減少は、30歳頃から徐々に減り始め、筋肉貯金をしている80歳の方としていない30歳では、筋肉量がほぼ同じだそうです。



筋肉を貯める唯一の方法は「使うこと」

例えば、歩き方を普通の歩幅と比べて半歩から1歩ほど、“大股”で歩くことで勝手に筋肉がついてくるそうです。

いすの座り立ちも有効ですし、エレベーターはなるべく使用せず、階段の昇り降りをするなど日常生活の動作に少しだけ負荷をかけるだけでも良いです。



また、「筋肉貯金」を助けるには、食事も大切になってきます。肉や魚、大豆製品、卵、チーズなどのタンパク質が含まれる食材をごはんなどに含まれる糖質と共に摂取することで筋肉を作る効果が2倍になるそうです。

筋肉を貯めるということは、長い人生、自分がしっかりと自分の足で歩いていけるよう日々の健康の積み重ねをしていく「健康貯金」とも言えます。お金は借りることができますが、筋肉は借りることはできません。自分で貯めておくしかないので。

毎日続けることはなかなか大変なことです。習慣づけることができれば筋肉と健康があなたのものになるわけです。

今日から、あなたなりの「筋肉貯金」を始めてはいかがでしょうか？