

シニア、健康の秘訣は「筋肉」

2015・12・16
朝日新聞
再春館製薬所 広告

1、人は誰でも年齢と共に筋肉が減ります。何も対策をしなければ、寝たきりリスクが...

これまで何でもなかった、ちょっとした動きが出来なくなる。そんな経験、ありませんか？これは年齢を重ねた多くの人が経験すること。でも原因をご存じない方も多いのではないでしょうか。実は、加齢による筋肉量の減少が大きな理由です。

筋肉量は50歳ごろから急に減っていき、筋力も衰えてきます。だから50歳を過ぎたところから、自分の思い通りに動けなくなるということが起こり得るのです。

問題は、そのまま放っておくこと。筋肉の減少に対して、適度な運動(ウォーキング他)などの対策をしないしていると健康寿命が短くなり、寝たきりのリスクが高まるのです。

2、あきらめないで。 筋肉は何歳になっても増やせます。

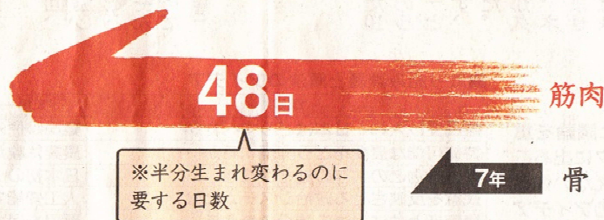
動きづらくなった身体の悩みを解消するには、筋肉を再び増やすことが効果的です。適度な運動(ウォーキング他)などで筋力がアップすることで、これまでと同じように動けるようになり、少しの段差などにひっかからなくなったり、つまずきにくくなるのです。

一度落ちてしまった筋肉でも、うれしいことに何歳になっても増やすことができます。

しかも筋肉は、骨や関節に比べて、蘇生する力が圧倒的に強く、わずか48日で約半分が生まれ変わります。(骨は7年、関節にいたっては117年かかります)

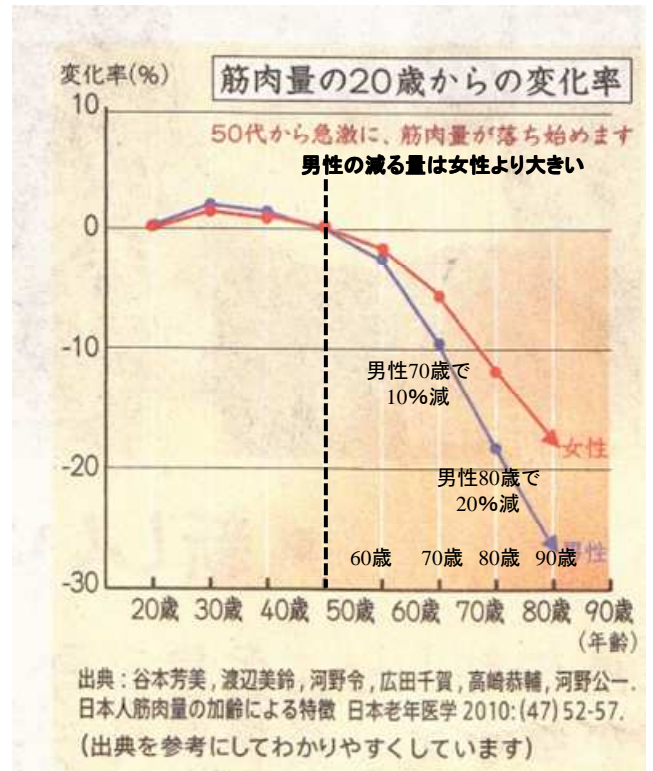
運動など、何か対策をしなければ筋肉は減る一方ですが、きちんと対策を打てば、何歳からでも増やせます。80代でも、筋肉量が増えたという報告も少なくありません

筋肉が生まれ変わる速さは群を抜いています。



※半分生まれ変わるのに要する日数

出典：筋タンパク質：Volpi JAMA 2001より算出
骨コラーゲン：Manolagas Endocr Rev 2000より算出
関節軟骨コラーゲン：Verzijl J Biol Chem 2000



出典：谷本芳美，渡辺美鈴，河野令，広田千賀，高崎恭輔，河野公一。
日本人筋肉量の加齢による特徴 日本老年医学 2010; (47) 52-57。
(出典を参考にしてわかりやすくしています)

3、日頃から筋肉の生まれ変わりを促すことが、いつまでも自分のことが自分で出来る鍵。

筋肉には「歩く」「走る」「座る」といった身体を動かす働きの外に、「関節や骨格などを支える」という役割もあります。身体の動きを安定させたり、正しい姿勢を保ったりできるのも筋肉の働きが大きいのです。

ですから、何歳になっても適度な運動などで筋肉の生まれ変わりを促して、筋肉を増やすことを心がけることは、いつまでも自分のことは自分で出来る、健やかな体づくりにつながるのです。

4、近頃、お肉やお魚をちゃんと食べていますか？ 大切なのは、食事と「筋肉をつくる力」

筋力を高めるためには、運動とともに食事も大切です。お肉やお魚には、筋肉の原料になる蛋白質が多く含まれています。しかし、年齢を重ねると食が細くなり、蛋白質をとらなくなります。更に50歳を過ぎる頃から「筋肉をつくる力」そのものが衰えてきて、筋肉の原料である蛋白質(さらに分解されたアミノ酸)をとってもなかなか体内で筋肉に変換されなくなるのです。その結果、ますます筋肉の量が減ってしまいます。

ですから、蛋白質のもとになるアミノ酸系のものをとる工夫をすると同時に、「筋肉をつくる力」を育てていくことが大切名のです。