

# 動かさなければ 衰える筋肉

人間の身体は頭から手足までの骨と肉、骨・肉に守られた内臓、骨と内臓を動かす筋肉、判断指令系統の神経で構成されています。

## 身体の中で動かさなければ衰えるのが筋肉です

身体を動かさないでいると、脳は筋肉が必要ないと判断し、筋肉量を落としてしまいます。

20歳代の若者が脚を骨折し、ギブスをはめていると、その間、脚を使いません。すると、脚の筋肉は急速に落ち、ギブスをとったあとに前のように歩こうと思っても歩けません。脚の筋肉がすっかり落ちてしまっているからです。

脚の筋肉をつけないと、歩けないのです。

筋肉をつけるのは、脚を動かすことと必要な栄養を取る必要があります。

## 日常生活が便利になればなるほど、人は動かなくなり、筋肉量は低下してしまう

便利な電化製品による家事の軽減、交通機関の充実、自動車の普及による移動量の減少、デスクワークが増えたことによる運動量の減少、洋式トイレ普及による下半身の筋力の低下、ネットショッピングの充実による移動量の減少……等数え上げればきりがなくらいに、便利で動かない暮らしです。

テレビも扇風機も座ったままリモコン操作。電動自転車に乗るようになれば、普通の自転車はしんどくてもうこげません！

日常的に運動をしている人はよいのですが、運動習慣がない人の場合は、この便利な生活にどっぷりつかったままでは、筋肉量はどんどん減少してしまいます。

筋肉が衰えれば、**■血流が悪くなる** **■代謝が低下する** **■ホルモンの分泌が減少する**など体調不良が起きるだけでなく、良く歩けない、ころぶ……など日常生活に支障がでてきます。

筋肉が弱ってくると、体の骨格をしっかりと支えられなくなります。また、代謝が落ちることによる影響も多岐にわたります。

筋力の衰えが影響する疾患・症状

冷え・むくみ疲れ・だるさ・関節痛・腰痛・尿漏れ・下肢静脈瘤 など

代謝の低下により、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)のリスクも高くなり、心臓・血管系の病気の心配も出てきます。

高齢になれば、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は避けられず、要介護・寝たきりの老後が待つこととなります！

## 寝たきり老人の安静臥床による、筋力低下

(厚生労働省調べ)は以下の通りです。

1か月、4週間近く寝たきりでいると、筋力は88%も低下し、自力で歩くことはできなくなります。恐ろしいことです。

★ 1週間寝たきり→筋力20%低下

★ 2週間寝たきり→筋力36%低下

★ 3週間寝たきり→筋力68%低下

★ 4週間寝たきり→筋力88%低下

風邪で寝込んでしまい、1日中ベッドの上で安静にしていると、たった1日で1~1.5%も筋肉量は落ちると言われています。長期入院などしたらもう大変です！

筋力がなくなれば動くのがしんどくなり、さらに動かなくなる

↓

動かないことで筋肉量はさらに減少

↓

筋力低下のスパイラルに陥り、筋肉枯れ状態に

## 筋肉は使わなければ減り、使えば貯まる！使って「貯筋」

お金は使えばなくなりますが、筋肉は使えば使うほど増えていきます。筋肉の浪費は大いに結構！無駄な動きも進んでとり入れ、意識して「動く」ことがとにかく大切です。

50代、60代の人だって遅くはありません。筋肉は鍛えれば少しずつでも増えていきます。100歳を超えても筋肉が増えたというデータもあるそうです！

筋肉を増やすには、

■ 体を動かすこと

■ 筋肉に必要な栄養をバランスよく摂ること

この2つが大切です。

意識してこまめに身体を動かすこと、筋力を保つ生活習慣(手足を動かす、良く歩く、階段を使う、体操をする、日常の家事をこなす等)をつけることが病気にならず、健康を保つ秘訣です