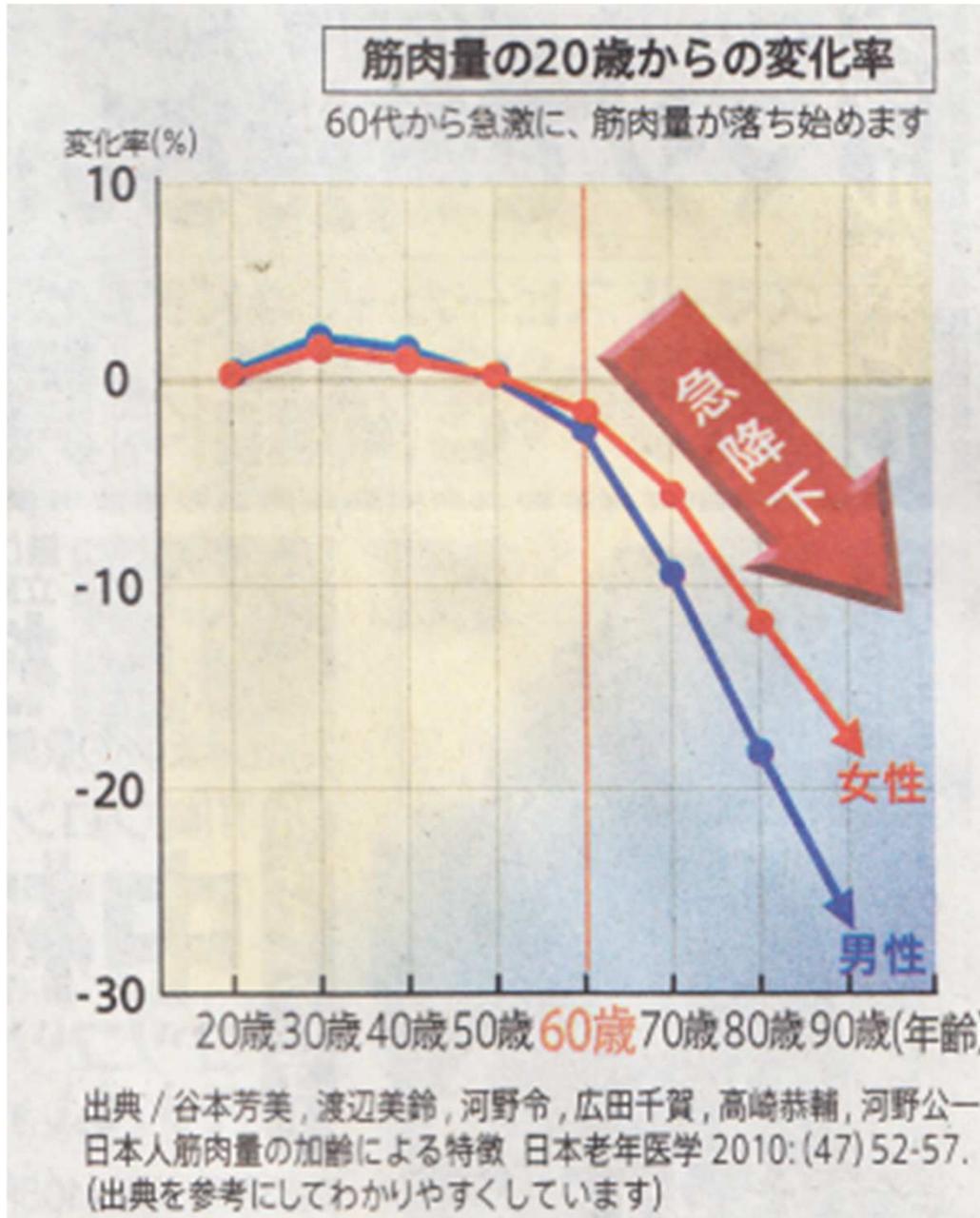


# 60代から激減する筋肉量



年齢による動きの衰えの原因は、**60代から激減する筋肉量**にありました。

人の体の筋肉量は、下のグラフの通り60代から急激に下し、生活に支障をきたすほど筋力が低下してきます。そのまま何の対策もしないと、筋力の低下によりつまずきやすくなり、思わぬところで転倒、骨折、寝たきりになってしまうという話もよく聞きます。

でも大丈夫です。**筋肉は何歳になっても増やせます。**

筋肉は関節や骨と比べ、生まれ変わるスピードが速く、わずか48日間でその半分が入れ替わります。年齢にあわせたケアを毎日続ければ、筋肉の強い蘇生力が働き、何歳からでも増やすことが可能なのです。

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)