

みなさんこんにちは。日中は暖かくなり、春の訪れを感じる季節になりましたね。
寒暖差の激しい時期なので、体調を崩さぬようお出かけの際は、上着や水分補給を忘れないようにしてください。今回は、『筋肉量と健康と寿命』について紹介していきます。

★筋肉の役割★

- ① 動きに関する役割：関節・血管・心臓などを動かす
- ② 代謝：糖代謝、脂質代謝を調節
- ③ 脳の健康、心の健康：認知症、うつ病などの予防

★筋肉の種類★

- ① **骨格筋**：関節を動かす。(例：上腕二頭筋、大腿四頭筋)
※自分の意志で動かせる。
- ② **平滑筋**：血管や内臓にある。
※自分の意志では動かせない。
- ③ **心筋**：心臓を動かす。
※自分の意志では動かせない。

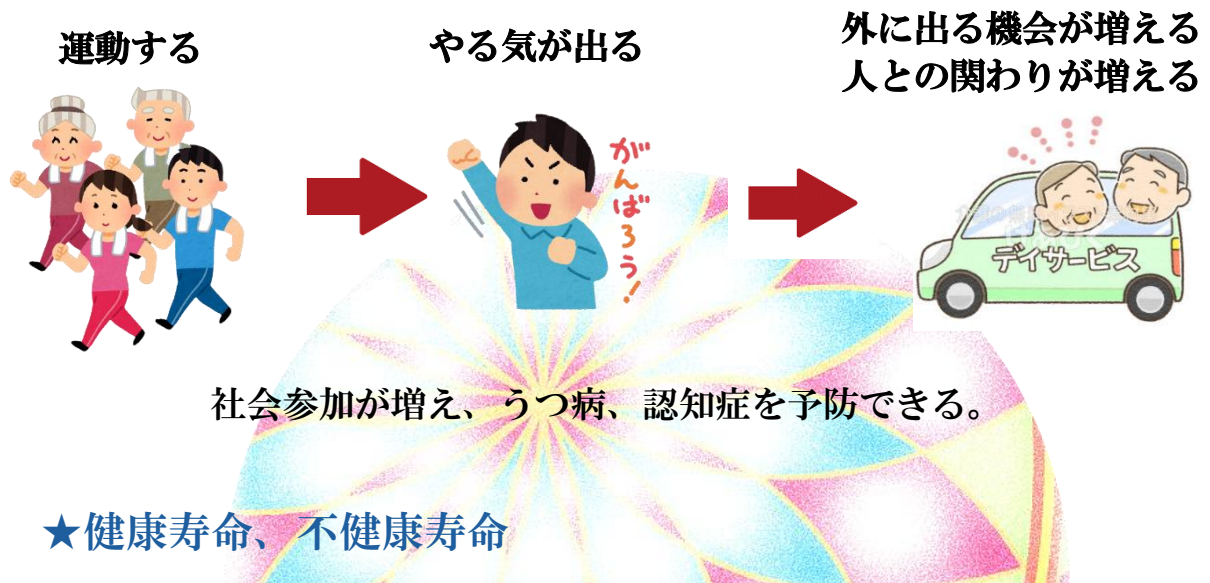
★糖代謝、脂質代謝

※筋肉を動かすにはエネルギーが必要。

- **糖代謝**：筋肉の中に糖を蓄え、エネルギーとして利用される。
筋力が低下すると・・・
→糖を使う量が低下する→血糖値が上昇する→糖尿病の原因に
- **脂質代謝**：エネルギーとして利用されるまで約20分以上の運動が必要。
脂肪が体内に蓄積し、中性脂肪、悪玉コレステロールが増える。

★心の健康、脳の健康

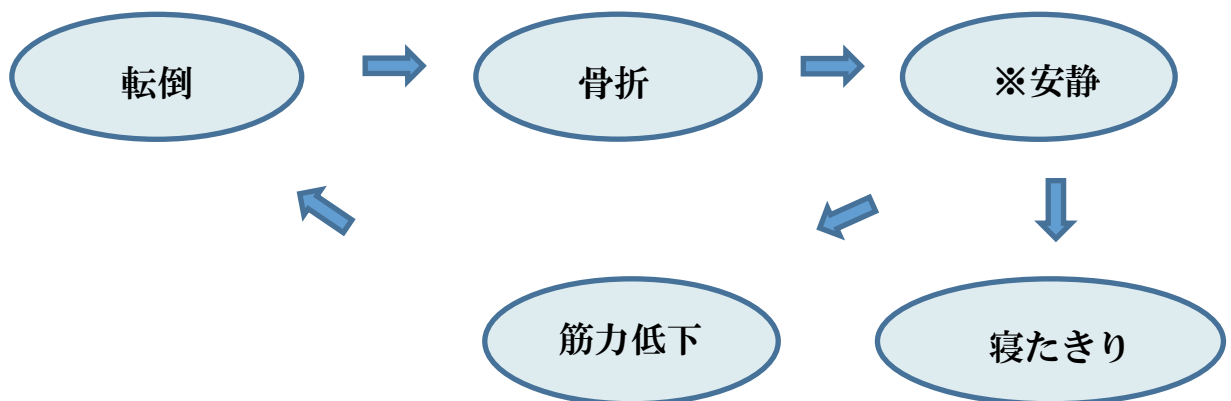
運動をすると、脳から**セロトニン**というホルモンが分泌される。



- 平均寿命…男性：81.64 歳、女性：87.74 歳
- 健康寿命…「健康で生活ができる期間」男性：72.68 歳、女性：75.38 歳
- 不健康寿命…「医療や介護が必要とせざるを得ない期間」
(不健康寿命＝平均寿命－健康寿命) 男性：8.96 歳、女性：12.36 歳

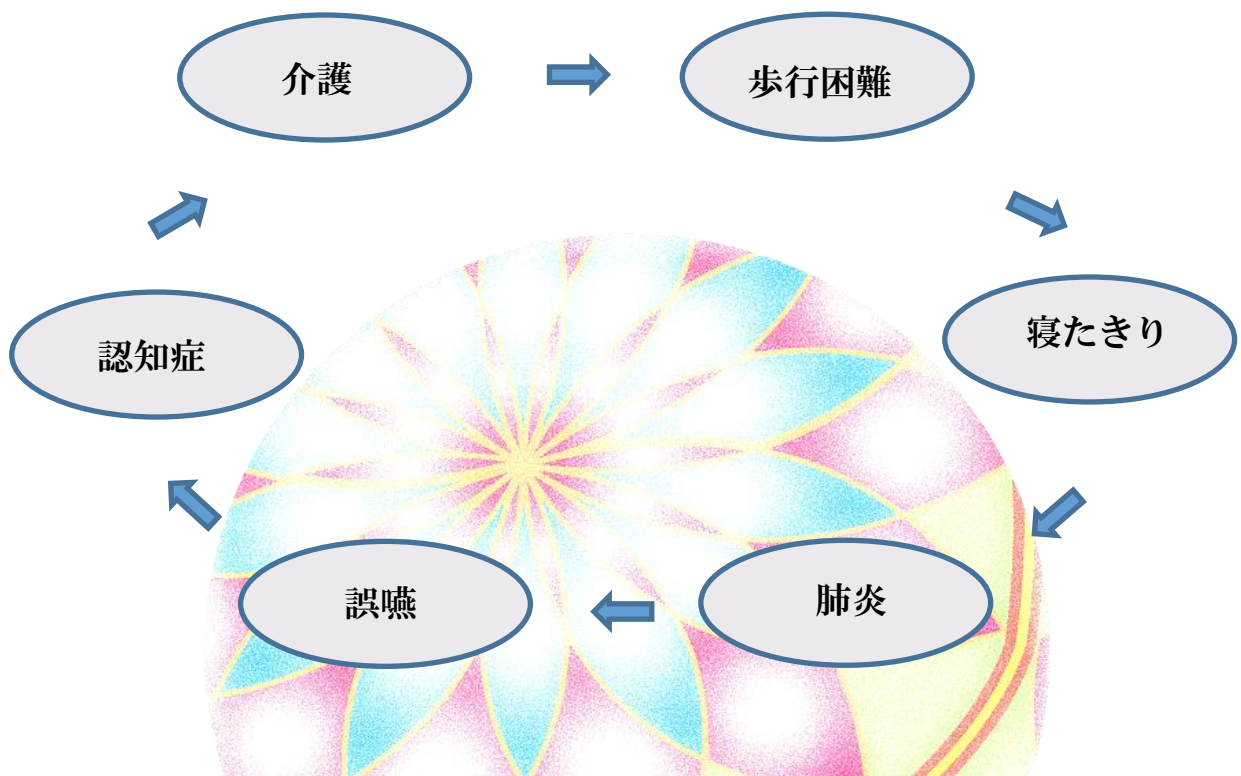
※平均寿命、健康寿命、不健康寿命は 2021 年度時点。

★筋力低下の原因 (パターン 1)



※1 週間安静状態で約 15%の筋力低下。
1 ヶ月で約 50%の筋力低下。

★筋力低下の原因（パターン2）



★寿命を延ばすために必要なこと

1. 廃用、転倒予防
2. 衰弱を予防する
3. 認知症を予防する



★高齢者が鍛えるべき筋肉

※下半身の筋肉を鍛えるのが効果的。（大腿四頭筋、大臀筋）

- 速筋線維：早い速度で収縮し、発揮する力が大きい。
- 遅筋線維：長い時間力を発揮することができる。

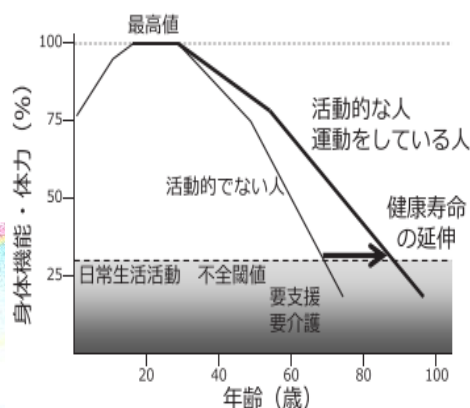
速筋線維を鍛えるには…抵抗運動（スクワットなど）

遅筋線維を鍛えるには…有酸素運動（ウォーキング）

★筋力低下予防

筋力は 20 歳をピークに低下していく。

筋力は何歳でも鍛えることができる。



★認知症予防

二重課題：認知課題と運動課題を2つ同時に行う課題。
「ながら作業」とも言う。

例：電話しながらメモをとる。
運動しながら話をする。

赤 黄 青 緑 赤



★最後に

今回の、「筋肉量と健康と寿命」はいかがでしたかでしょうか？
認知症を予防し長生きするためにも、ぜひご自身でできる「ながら作業」を試してみてくださいね。

4.片足立ち＋二重課題

Q1 運動をすると、セロトニンというホルモンが分泌される

Q2 1ヶ月安静状態になるとと約50%の筋力低下になる

Q3 筋肉は30歳をピークに低下していく

Q4 高齢者は下半身の筋肉を鍛えるのが効果的である

Q5 平均寿命とは、「健康で生活ができる期間」のことである

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「音楽療法」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>

<回答>Q1.○Q2.○Q3.×Q4.○Q5.×

<http://www.zaidan-omtiryu.jp/>