

みなさん、新年明けましておめでとうございます。昨年もたくさんの方々に「在宅情報マガジン てまり」をご覧頂きありがとうございました。本年もよろしくお願ひ致します。さて、お正月はいかがお過ごしだったでしょうか？ご家族と楽しく過ごされたり、ゆっくりされたことと思ひます。食べ過ぎたりしていませんか？今回は、理学療法士による『 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・内臓・心臓などを動かす。
2. 代謝：糖代謝、脂質代謝を調節
3. 脳健康、個々の健康：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。  
\* 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。  
糖尿病になると・・・

\* 筋細胞を増殖、成長できなくなる→筋力低下

- ・脂質代謝：エネルギーとして利用されるまで約 30 分以上の運動が必要。

中性脂肪、悪玉コレステロールが増えると・・・

\* 動脈硬化や脳卒中などのリスクが高まる。

## 【心の健康、脳の健康】

☆運動すると、脳からセロトニンというホルモンが分泌され



社会参加が増え、うつ病、認知症を予防できる。

## 【健康寿命、不健康寿命】

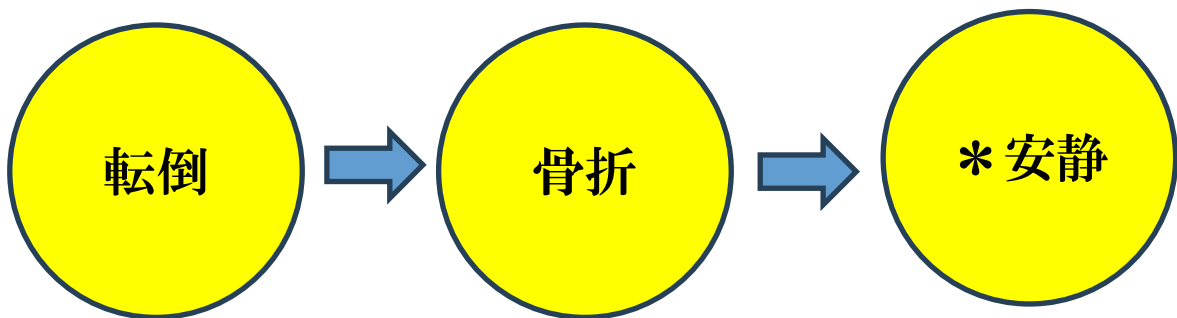
- ・平均寿命・・・男性：81.5 歳、女性 86.9 歳
  - ・健康寿命・・・「健康で生活できる期間」  
男性：72.6 歳、女性：75.5 歳
  - ・不健康寿命・・・「医療や介護が必要とせざるを得ない期間」  
(不健康寿命＝平均寿命－健康寿命)：男性：8.9、女性：11.4
- \* 平均寿命、健康寿命、不健康寿命は 2023 年度時点

## 【寿命をの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。



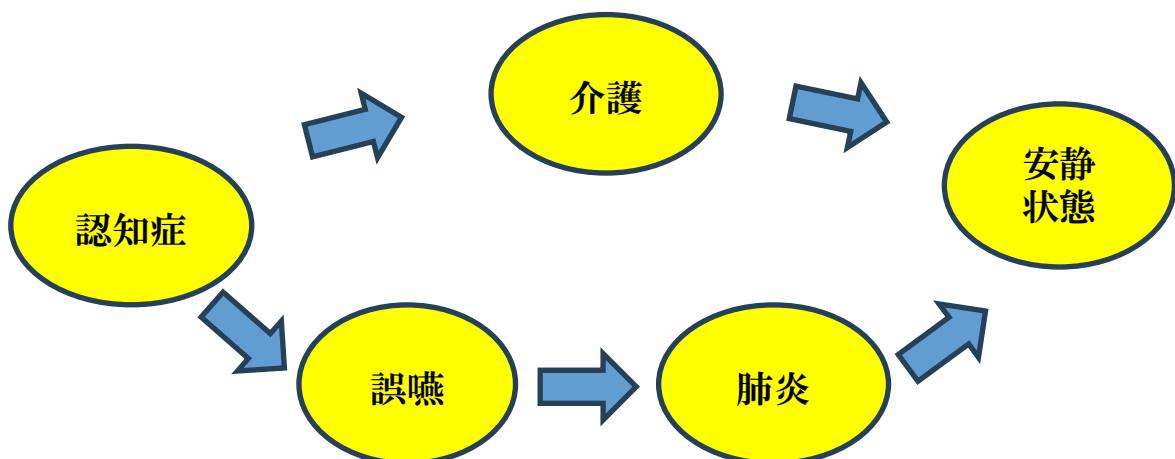
## 【筋力低下の原因①】



※1週間安静状態で約15%の筋力低下。

1カ月で約50%の筋力低下。

## 【筋力低下の原因②】



## 【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：速い速度で収縮し、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。

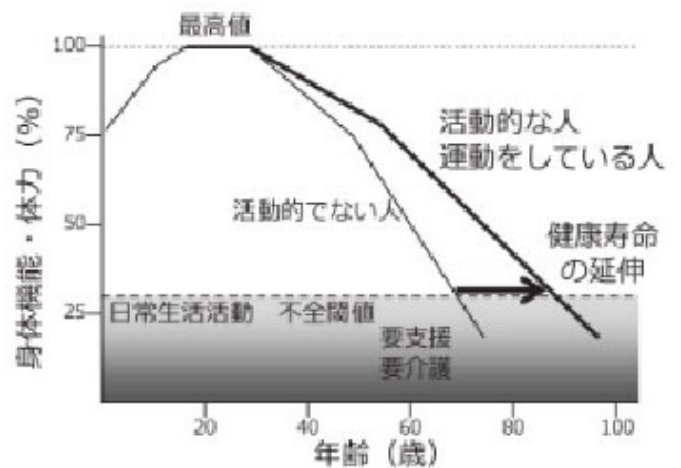
速筋線維を鍛えるには：抵抗運動（スクワットなど）

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】

筋肉は20歳をピークに低下していく。

**筋肉は何歳でも鍛えることができる。**



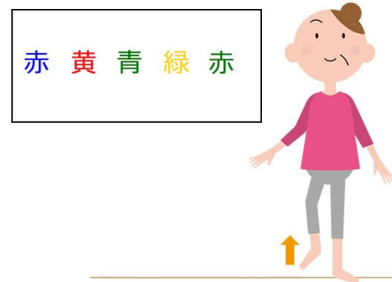
## 【認知症予防】

二重課題(デュアルタスク)：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。



## 4.片足立ち＋二重課題

## 【最後に】

今回の「筋肉量と健康と寿命」はいかがでしたでしょうか？  
他にもホームページに紹介しておりますので、ご興味のある内容がありましたらそちらをご覧ください。



### ●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「 糖尿病のアレコレ 」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>