

# だいじょうぶ？

## 老後に備えて「貯筋」をしよう ～筋トレのすすめ～

私達は普段、息を吸うのも物を見たり食事をするのにも筋肉を使っています。体を動かすのに筋肉を使うのは当然としても、内臓もまた筋肉で動いています。内臓は「不随意筋」といって意志とは無関係に動いていますが、体を動かすための「随意筋」は意のままに動かすことができる筈です。ところが日々の診療の中で、自分の筋肉を自分の意志で動かせなくなっている患者さんをよく見かけます。実は動かせないのではなく、動かし方がわからなくなっているのです。例えば太腿を持ち上げたり、足首を反らせる動作が上手にできなければ、転倒の原因になります。筋肉を使う意識がないために何度も転倒を繰り返し、やがて致命的な骨折を起こしたりします。反対に筋肉を意識できるようになれば、転倒を防ぐことも可能です。しっかりと訓練することで、思い通りに体が動くようになっていきます。つまり高齢者こそ筋トレが必要なのですが、既に手遅れになってしまっている人もあります。体や脳が元気なうちから始める方が効果的です。筋肉は30才代から徐々に減少し、70～80才で半分くらいになると言われています。つまり、若いうちに筋肉

姫路市医師会  
スポーツ医学  
委員会



長 嗣 磨

の「貯筋」をしてあげれば老人になってもより多く残り、また筋トレを続けることで筋量の減少のスピードも抑えることができます。一口に筋トレと言っても、負荷の大きい（しんどい）もの、小さい（楽な）もの、筋肉を強く大きくするもの（無酸素運動）、持久力を鍛えるもの（有酸素運動）等色々あり、その人に合ったものを選べばよいでしょう。週に2、3回で充分ですが、長く続けなくては意味がありません。無酸素と有酸素運動の組み合わせで、楽しめるものが理想的です。筋肉が増えると基礎代謝（安静時に体が勝手に消費するエネルギー）や体温が上昇し、太りにくく健康になり、骨が強くなり、関節の痛みも軽減することが知られています。私も30年以上筋トレを続けていますが、「筋肉は嘘をつかない」と自分に言い聞かせ、自分の筋肉と会話をしています。しかし、時に体が悲鳴をあげることもあります。その時は少しサボるか別の運動に変更することにしていきます。体が悲鳴をあげた時には我々整形外科医に相談いただければ運動についてのアドバイスをさせていただきます。