

# 元気で長生きするには、『筋肉を太らせ・速歩き』する

世荒井秀典（国立長寿医療研究センター副所長）

◎『老化は足から』と言われる、加齢と共に筋肉の量が減り、転倒や病気に罹り易くなるので、日頃から栄養バランスの良い食事、歩行・筋肉運動が大切です。また、歩くのが速い程、『元気で長生き』できるのです。

●筋肉には、体を支え・動かすなどの働きがあります。①骨格筋（腕や脚の筋肉・腹筋・背筋など。自分の意志で体を支え・動かせる筋肉です）。②平滑筋（血管・内臓の壁にある筋肉。血液や尿を運んだり・胃腸を動かします）。③心筋（心臓だけに在る筋肉）。②と③の細胞内に、エネルギー源のATPを作るミトコンドリア（Mt.）が多く在り、疲れにくく・ヨーク働く筋肉です。①と③の筋肉の合計は体重の40〜50%だが、約80%は水です。速歩き・少シキツイ運動を1〜3分続けるとMt.が増え、ヤル気・根気（良く続け）・元気・勇気が出ます。

★0〜約20歳まで筋肉量は増え、筋肉（細胞）組織は太く長くなります。が、70歳代では20歳の40%に減ります。そして、30〜50歳代に運動不足だと、筋肉が急に減ります（左図①）。筋肉の成分はタンパク質で、体内のタンパク質は常に、合成（作る）と分解（壊す）のバランスが保たれています。合成と分解のバランスが取れていれば、筋肉量に変化はありません。

## H.27(2015)年10月、願成寺

図-1 筋肉量の加齢変化

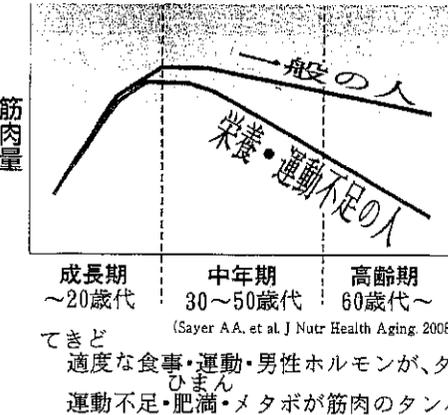
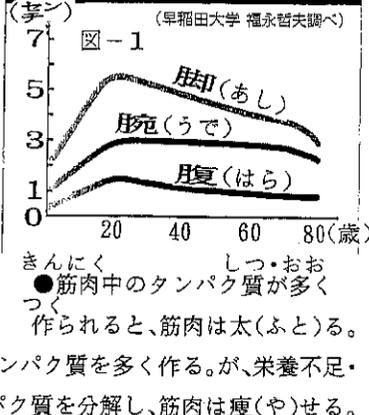
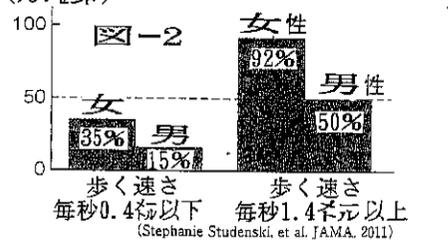


図-1 筋肉の厚さの変化



あるくのがはやいほど、長生きできる

●75〜84歳の高齢者の10年生存率 (%:益)



### ●筋肉の衰えを自己チェックする方法

- 歩くのが遅くなった (横断歩道を渡りきれない)
- 手すりに捕まらないと階段を上がれない
- ペットボトルの蓋が開けにくくなった



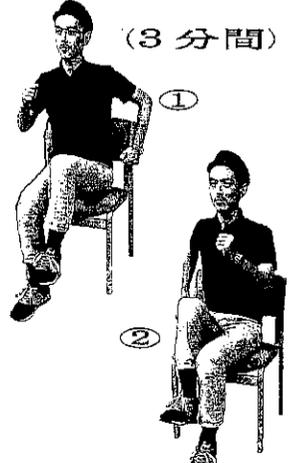
### 図-3 その場・足踏(あしぶ)み運動

●筋肉(きんにく)に無理(むり)をさせず、有酸素運動としての効果が高い。無理のない回数から始め、少しずつ増やして行く。

① 背筋(せすじ)を伸(の)ばして、イスに浅(あさ)く腰掛(こしか)ける。1・2・3と、リズムに合わせて行(おこな)うとよい。

② 姿勢(しせい)を正しくしたまま、音楽(リズム)に合わせて右・左と足踏(あしぶ)みをする。腕(うで)は後(うし)ろに引くようにして、大きく振(ふる)る。

★一生懸命(いっしょうけんめい)になりすぎて、息(いき)を止(と)めないようにしましょう。



かたや、加齢で、分解(一)が合成(十)より多くなると、筋肉は減ります。適切な食事や運動は筋肉を太らせ、栄養不足・運動不足、肥満・メタボはタンパク質の分解を進めます。筋肉を減らします。男性は筋肉を太らす男性ホルモンが多いので、女性より筋肉量が多くなるのです。

◆75〜84歳の高齢者の『歩く速さ』と、10年後の生存率(左図②)。今、歩くのが遅い人も、運動し・適切な食事・速歩きで、長生きする」と分りました。

※筋肉が減ると転倒し易くなり・肺炎・風邪引き・糖尿病などの病気になるようになります。(1)筋肉が減ると、肺炎などに罹る人が多く、今年2月、筋肉量の少ない男性は、多い男性の約2倍の死亡率でした。(2)筋肉は、血糖値も調整します。食後、約1時間で血液中のブドウ糖が多くなり、糖の多くは一時的に筋肉に溜め込まれます。が、筋肉が少ないと糖を溜める所が狭いので、血糖値の変動が大きくなり、糖尿病になります。

♥1日・体重1kg当たり1.2〜1.5gのタンパク質を食べると筋肉は太るが、腎臓病の人は多過ぎます。下半身の筋肉を太らす運動の1つは、左図③です！