

筋肉と健康について

マッスルケアに取り組みましょう

令和5年10月度
安全衛生委員会資料
産業医 西川菜摘

1. 筋肉と健康

- 立つ・座る・歩く・走る・心臓を動かす、これらは生きていくために**必要不可欠**なものが**筋肉**
- 筋肉はケアしていかないと20歳前後をピークとして加齢に伴い**減少**していく。
→**筋肉量の低下は生活習慣病や介護のリスクに繋がる**ことがある。

2. 筋肉とパワーの関係性

・筋肉大きく分類すると、次のように分けられる。

- ①**骨格筋**...自分の意志で動かすことができる**筋肉**。
(腹筋・背筋・腕・足の骨格に沿って分布する)
- ②**平滑筋**...自律神経によって自分の意志で動かすことは**できない**。
(血管や胃・腸などの内壁にある筋肉)
- ③**心筋**...構造は骨格筋と似ているが、
自分の意志では動かすことが**できない**。
(心臓を動かし続けるポンプの役割を担っている)



④速筋 (白筋)

筋力は**高い**。持久性は**低く**疲労しやすい。
筋トレにより、筋線維が一部破断することで**筋肉痛**を生じるが、2～3日で修復し筋線維が少し太くなる。これを繰り返すことで筋の断面積が全体として太くなり筋力upに繋がる。

⑤遅筋 (赤筋)

筋力は**低い**。持久性は**高く**疲労に対する耐性も高い。
軽い負荷の**有酸素運動**を繰り返し続けることで、筋線維周囲の毛細血管が発達し**酸素供給力が高まり**
持久力がUpする。

筋肉×健康パワーについて

サルコペニアとは...

加齢に伴い筋肉量が**減少**していく現象のこと。
30代頃から進行が始まり生涯を通して進行する。



それによって起こること
歩行スピードの低下
立ち上がるのが億劫に
活動能力の低下
転倒や介護の原因

基礎代謝量とは...

安静時に**生命を維持**するために**消費されるエネルギー量**のこと。
基礎代謝で最もエネルギー消費しているのは臓器の次に骨格筋。

※筋肉量が**増えれば**基礎代謝量も**増える**

筋肉量が**減れば**基礎代謝量も**減っていく**。

- ・活動量や運動量が少ないと消費エネルギーも少なくなり筋肉も減少していってしまう悪循環に陥ることも。
→消費エネルギーの減少は肥満の原因となり将来的に**動脈硬化**や**生活習慣病**のリスクを高める。
- ・筋肉を動かしパワーを作る時や活動後の体のために糖や脂質を使う。
→**血圧低下**にも効果的、生活習慣病予防改善にもつながる。

マッスルケアについて



- ・ **加齢による筋肉量の変化について**

減少率が最も大きいのは下肢・全身・体幹部の順。

- ・ 体の中で一番大きい筋肉は太ももの**大腿四頭筋**。
そのため、下半身の筋肉を中心に筋力アップに取り組むと効果的。

- ・ **日常生活の中で出来るトレーニング**

階段の上り下り、歯磨きしながらのスクワット、踵の上げ下げ、通勤時の一駅歩き、自転車利用など。

- ・ 栄養補給・水分補給も体を作るためにとっても重要。