

今回は、日経ビジネスの“筋肉トレーニングと健康”という話を紹介します。

～朝のジョギングで足の筋肉を痛め、整形外科で治療を受けたGさん(48歳)。治療中に医師から筋肉トレーニングを指導され、筋力維持の重要性を知った。～

筋肉は、日常の行動や生命維持に欠かせない器官でありながら、意外に人々の関心は薄い。Gさんのように、何かアクシデントが起きて初めて、その重要性を知る人も多いようだ。

筋肉は構造や働きの違いによって、骨格筋、平滑筋、心筋の3種類分かれている。一般に筋肉と言う場合は、骨格筋を指す。

骨格筋には横紋(横縞模様)が見られることから、横紋筋とも呼ばれる。自分の意思で自由に動かせる随意筋で、手足の筋肉、腹筋、背筋などがそれに当たる。運動には欠かせない筋肉である。

平滑筋は、消化器などの内臓を動かす働きがあるため、内臓筋とも呼ばれている。血管の壁も平滑筋でできている。自分の意思で自由に動かしたり止めたりできない不随意筋だ。心筋も同様に不随意筋で、心臓だけにある筋肉である。

人や動物が歩いたり、食べたりすることは、生命の源である。体の機能は動くことによって健全に保たれている。しかし、私たち現代人は、原始時代や動物たちのように、野山を駆け巡って食べ物を探す必要がなくなった。これが様々な体の不調に影響を及ぼしている。近年増加しているメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は、その最たる現象だろう。

筋肉は脳からの指令によって収縮したり、弛緩したりして動作を実現する。中高年になってこのバランス能力が低下したり、脳の指令の伝達が遅くなったりすると、筋肉の働きが弱まり、転倒などにつながる。

しかし、筋肉自体は、年齢に関係なく、適切なトレーニングをすることによって維持できる。

設問 1 筋肉の種類を3種類上げてください

() () ()

設問 2 随意筋とは？

()

設問 3. 不随意筋とは？

()

設問 4. 中高年になって筋肉の働きが弱まり、転倒などにつながる原因は？

()

設問 5. 筋肉自体は、どのようにすれば維持できますか？

()