

今回は、前回に続いて日経ビジネスの記事から**筋肉をバランスよく鍛える**を紹介します。

一般に筋肉と呼ぶ骨格筋には、毛細血管が豊富なために色が赤い赤筋(収縮が遅いことから遅筋とも言う)と、血管が少ない白筋(速筋)がある。

赤筋は、ウォーキングやジョギング、サイクリング、水泳などの有酸素運動に使われる筋肉。白筋は、重量挙げやラグビー、相撲など、力を込めて行う無酸素運動の際に使われる筋肉だ。

健康維持や増進を目的に運動をする場合は、有酸素運動を勧められることが多いだろう。有酸素運動によって赤筋を鍛えることで、心肺機能が高まるためだ。

しかし、それだけでなく、白筋も同時に鍛えることが望ましい。白筋が増えることで、体脂肪や糖の代謝が促され、肥満の防止や改善にもつながる。有酸素運動だけでは、いくら1日1万歩歩いたとしても、筋肉自体が増加するわけではない。

赤筋と白筋をバランスよく鍛えるには、筋肉に少し軽い負荷を与えて、ゆっくりとして動作で行うスロートレーニングがお勧めだ。この方法では、まず赤筋を動かし、徐々に白筋を刺激して増やすことができる。

例えば、スクワット運動で足を屈伸させる時は、ゆっくりとした動作で呼吸を止めずに、膝を最後まで曲げ切らない、伸ばし切らないようにして行うといい。無酸素運動と同じ効果が得られる。

一方、熱の産生機である筋肉の量が減少すると、熱の発生が少なくなり、体が冷えやすくなる。冷えは「万病のもと」と言われる通り、様々な体の不調を引き起こす要因になると考えられている。体の冷えを防ぐためにも、筋肉(特に白筋)の維持・増加を心がけ、代謝を促すことは大切だ。

自分の健康は自分で守る時代である。欧米では健康と筋肉に対する意識が高いが、日本ではその相関性への認識もまだ低い。筋肉が健康に重要な役割を果たしていることに、もっと目を向けてもらいたい。

設問 1 骨格筋を 2 種類記載下さい

() ()

設問 2 赤筋はどのような運動をする際に使われますか？

()

設問 3. 白筋はどのような運動をする際に使われますか？

()

設問 4. 健康維持や増進を目的に運動をする場合、白筋も同時に鍛えるとどのような効果が期待されますか？

()

設問 5. 体の冷えを防ぐためには、何を心がける事が大切ですか？

()