

2024年1月吉日

健保だより 91

新電元工業健康保険組合
理事長 新関 清司

新年明けましておめでとうございます。本年も健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力を賜りたく宜しくお願いします。

2024年最初の「健保だより」は、筋力トレーニング（以下、筋トレ）に関するお話です。一次的（直接的）効果は筋肥大と筋力向上です、という若い男性の体づくり手段と思われがちですが、二次的には体脂肪を減らす効果もあり、実は女性のボディメイク、中年層の生活習慣病予防、高齢者の介護予防にも有益なことをご存じでしょうか。

私たちが1日に消費するエネルギーのうち、60%程度を「生命を維持するために必要な最低限のエネルギー消費＝基礎代謝」が占め、その20%程度を筋肉が消費しています。このため、筋肉量が減少すると基礎代謝が落ち込み、同じ食事を続けていても体にエネルギーが余ってそれが体脂肪として蓄積されていきます。

特別に運動を継続していない限り、筋肉量は20歳前後をピークに年率0.5～1.0%程度ずつ減少していくといわれており、50歳では80%程度まで減少する計算になります。これこそが中年太り、生活習慣病を引き起こす元凶です。ですから、筋トレで若いころの筋肉量と基礎代謝量に近づけていくことが、肥満を改善し、生活習慣病のリスクを下げる根本的な解決法になります。

さらに、筋肉量は80歳では65%前後まで落ち込んでいきます。加齢に伴う筋肉量の減少をサルコペニアといいます。これが歩行や自立を困難にしてしまう最大の原因です。ですから、介護予防のためにも筋トレは欠かせません。

筋トレの効果を最大限に引き出すために

筋トレの効果を最大限に引き出す4つのポイントをお伝えします。

① 下半身の筋肉を中心に鍛える

日頃の運動不足とその積み重ねで、最も顕著に減少していくのがお尻や太股といった下半身の筋肉だからです。次いで衰えやすいのは体幹の筋肉です。

② 正しいフォームで行う

筋トレはねらった体の部位だけを動かすことで最大の効果が引き出されます。慣れるまでは物足りないくらいの負荷や回数で実施し、ねらった部位に「効かせる」正しいフォームを習慣することに注力してください。

③ 適切な負荷をかける

あと2回の余裕を残して6～12回反復できる負荷をかけることで筋肥大が促されます。それより軽いと筋持久力、それより重いと筋力はアップしますが、筋肥大はしにくくなります。バーベルや筋トレマシンを使う場合は重量で調整しますが、自分の体を重りとして使う自重筋力トレーニングの場合は体を動かす範囲で調整します。手足や体を小さく動かせば負荷は軽減し、大きく動かすほど増加します。

④ 実施する頻度は週2～3回にする

筋肉は負荷をかけたあとに2～3日の休養を挟むことで、その間に栄養を取り込んで修復し、肥大します。

筋トレは老若男女問わず必須の運動、筋力を高めて代謝と体力を底上げしましょう。

以上