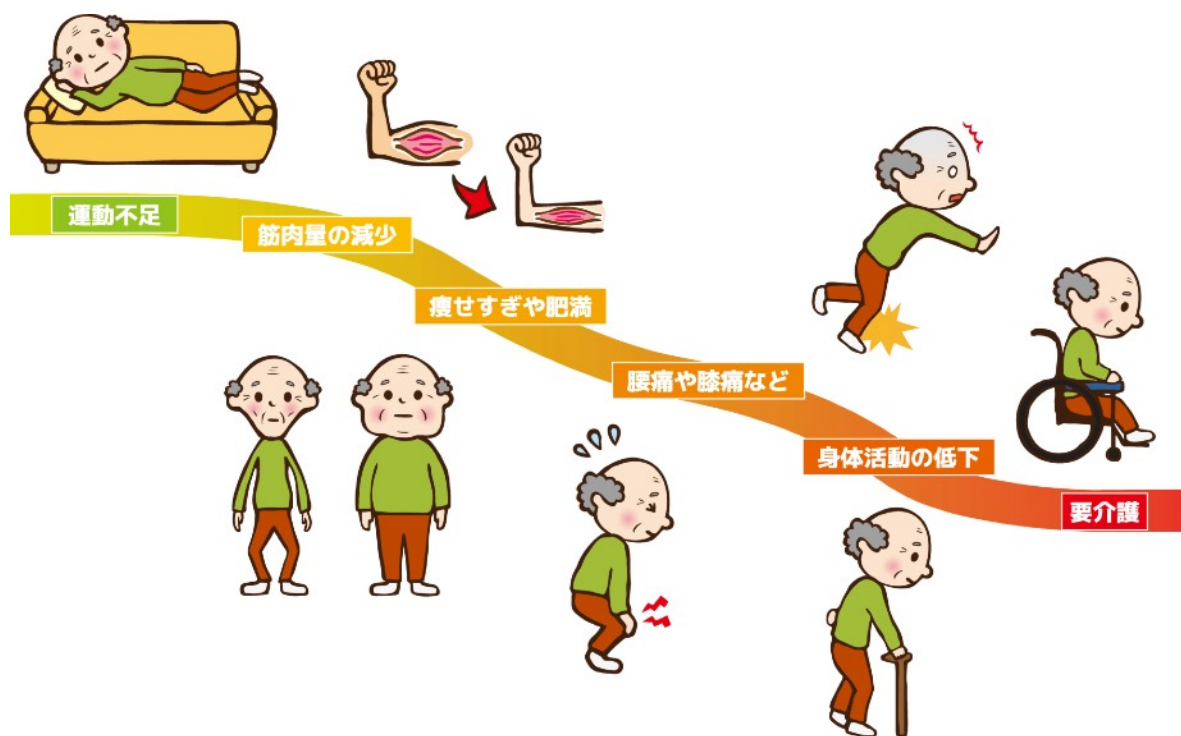


人生100年時代の備え！ サルコペニア予防

お断り：本PDFファイルは著作権法で保護されており、チラシなどの印刷物での使用、SNS、Webサイトへの投稿などは一切禁止しております。

パーソナルトレーナーの小林素明です。サルコペニアとは、**加齢により筋肉量の減少、筋力の著しい低下**を言います。「サルコペニア外来」を設置している病院も増え、サルコペニアは疾患の1つ。サルコペニアになると、椅子からの立ち上がり、歩行が辛くなるなど日常生活の動作に影響、**放置していると介護、転倒しやすい体**になってしまいます。

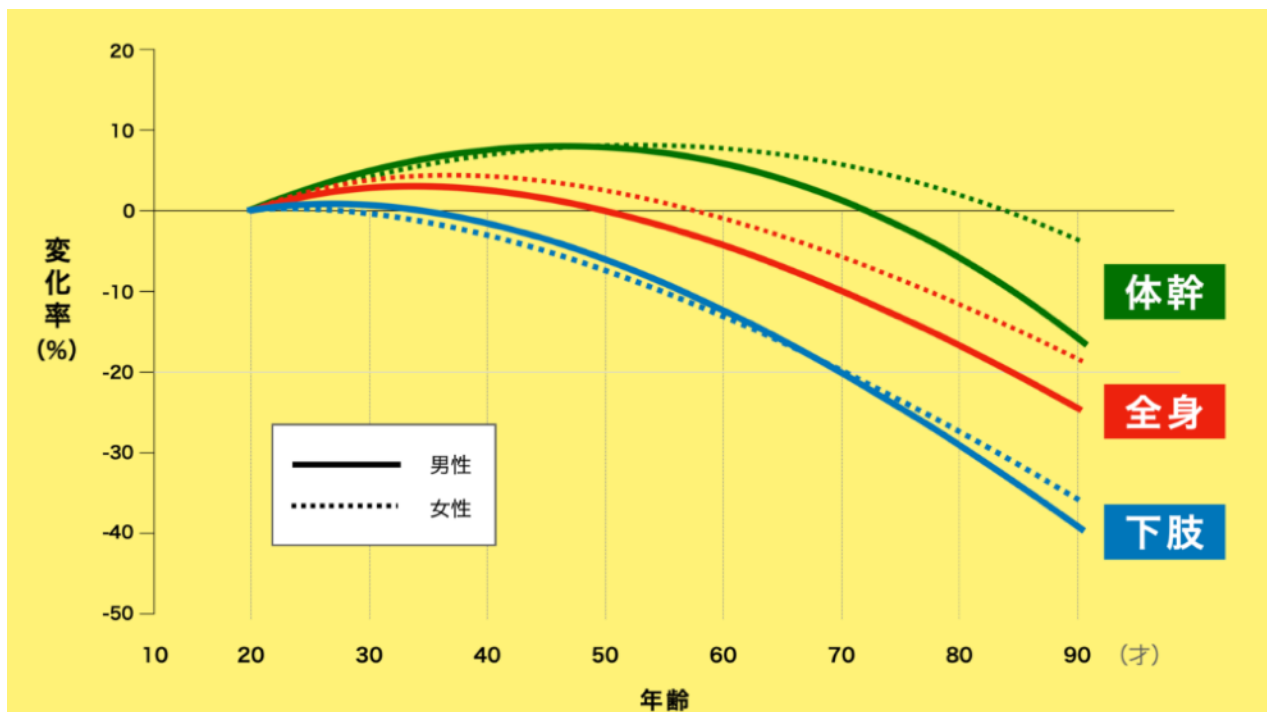


65歳以上の約15%の方がサルコペニアに該当すると考えられており、加齢とともに増加することが特徴です。人生100年時代と叫ばれている今、サルコペニアは無視できない疾患です。

まだまだ私は大丈夫！と思っていないですか？

筋肉量の減少は25～30歳ごろから始まり、50歳を超えた頃になると筋肉量の減少が顕著になります。しかし、70歳頃から「筋肉が衰えてきた」と自覚するようになります。自覚する頃には、筋肉量はかなり減っている、と言っても過言ではありません。

筋肉は足腰から低下する！



参考文献：「日本人筋肉量の加齢による特徴」谷本 芳美 渡辺 美鈴 河野 令ら 日本老年医学会雑誌 47巻1号

ここで大切なことは、加齢により「腕の筋肉」＝緩やかに低下、「脚の筋肉」＝急激に低下するという事実です。足腰の筋肉の低下は、階段が億劫になる、重たい荷物が持てない、椅子から立ち上がりにくいなど、日常生活の何気ない動作に悪影響を及ぼします。

最新の研究で分かった衝撃的な事実！

加齢や運動不足は筋肉の衰え、筋力低下を招きます。しかし、**加齢や運動不足により筋肉にも「脂肪の蓄積」**することが分かっています。これはまるで「霜降りの筋肉状態」となります。（筋肉内の脂肪のことを筋内脂肪と言います。） **筋内脂肪が多いと、歩行能力が低下したり、日常生活に支障がでることや、糖尿病のリスク（インスリンの抵抗性が生じる）も高くなり、筋肉の質が低下します。**

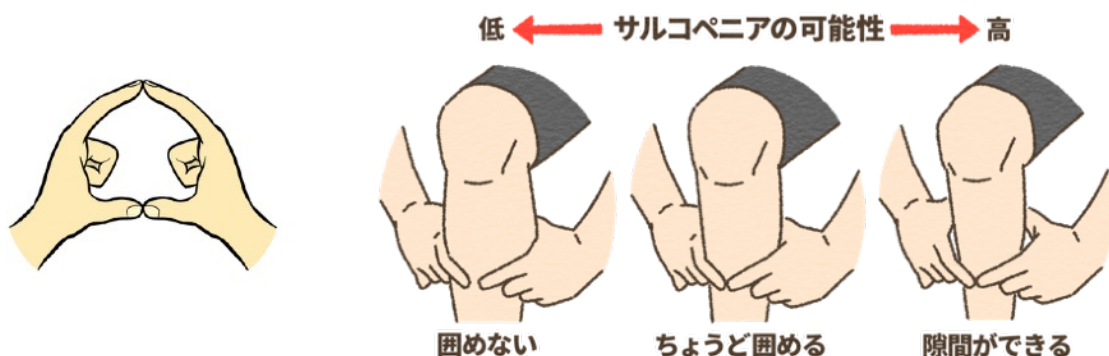
自分はどうかな？サルコペニア判定！

サルコペニア判定は

- ・握力の低下（男性28kg未満／女性18kg未満）
- ・歩行速度の低下（1.0m/秒以下） ※青信号で横断歩道が渡れない
- ・骨格筋量測定（男性7.0kg/m²未満 女性5.4kg/m²未満）

と、専門的な機械の準備、コストも高く専門機関での測定が必要なものがあります。そこで自分でできる簡易的な判定方法を紹介します。

自分でできる！サルコペニア判定方法



両手で輪っかを作り、ふくらはぎの一番太いところを囲みます。

【判定】指輪っかに隙間ができる場合、サルコペニアの可能性が高い

実践！筋肉の質も改善できるサルコペニア対策法

サルコペニア予防に欠かせない「筋内脂肪」を減少させる運動法についての研究があります。



64名が2つのグループに分かれて 10週間のトレーニングを実施

- 【A】 「歩行」のみ 31名（平均年齢72歳）
- 【B】 「歩行」 + 「筋トレ」 33名（平均年齢73歳）

「歩行」 = 1回30～60分、週2～3回、1日の平均歩数1万歩を目標

「筋トレ」 = 自体重トレーニング5種目（下半身中心） ※週3回以上の自宅運動

<結果>

筋内脂肪はA・Bグループともに低下が認められた。

「歩行」 + 「筋トレ」グループでは顕著な減少が見られた。



この研究を中心に行なった名古屋大学総合保健体育科学センターでは、筋力トレーニングはサルコペニア改善策の一つとして勧められ、筋肉の質改善にも有用である、と報告しています。2018年

このように筋肉の質を改善するためには、日常生活で歩行を増やすとともに、筋トレを行うことで運動効果を加速させることが分かります。

プロトレーナーが薦める！

人生100年時代を生き抜く！サルコペニア予防法

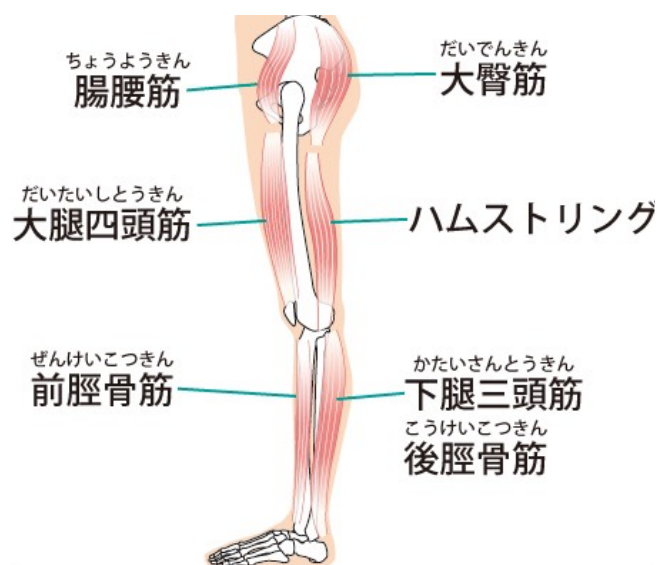
サルコペニア予防、筋肉脂肪を軽減のためには、運動を長く続けるための「自分の体力や年齢に合った運動法」が必要になります。一定期間の運動だけでは、運動効果を楽しむことができません。運動効果を持続させ、健康な体を手に入れる3つのポイントを紹介します。

① 週1回の「運動する曜日」を決める

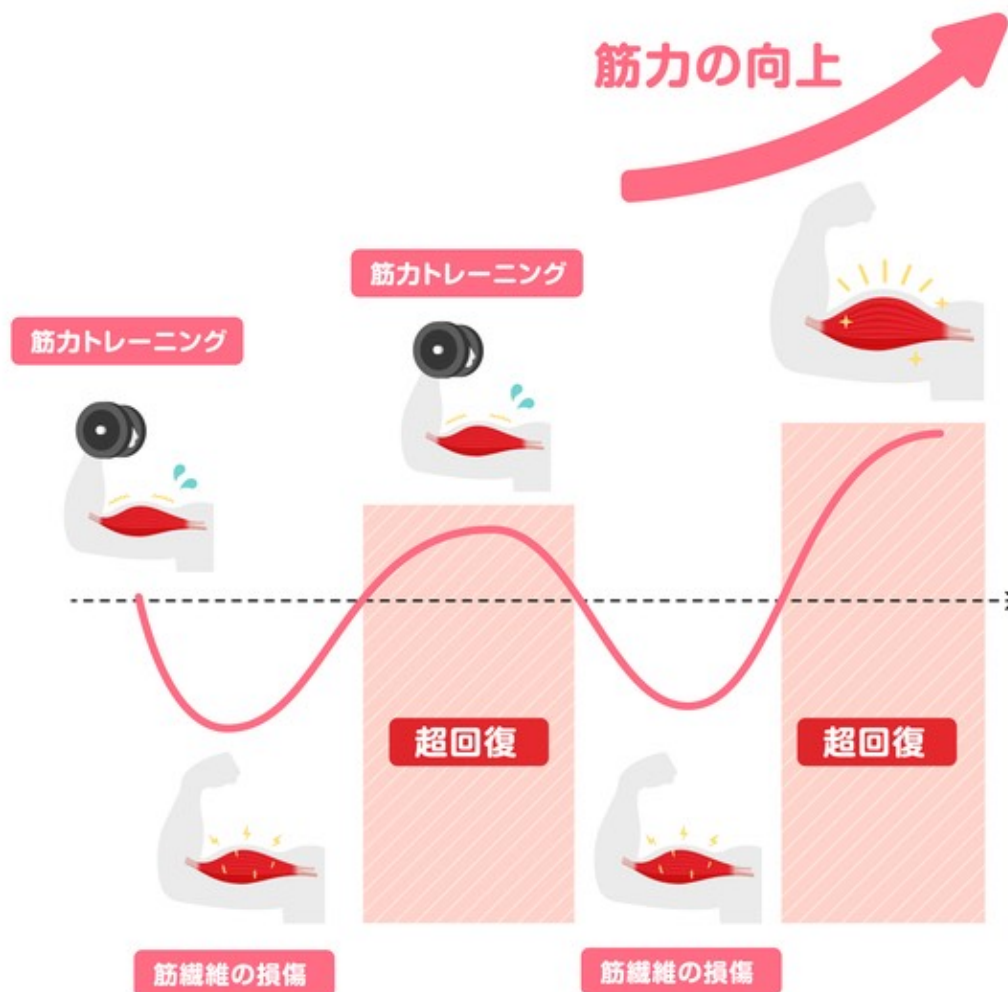
週3回のしっかりとした運動は効果的です。とはいえ、大人になると、週3回のしっかり運動に時間を割くことが難しいと思います。そこで提案したいのが、週に1回はしっかり筋トレを自分に約束し、他に5分間程度のスキマ時間に筋トレを行うことです。

② 下半身をしっかり鍛える筋トレ

筋肉量は下半身から低下していきますので、下半身を優先して鍛えることがサルコペニア予防に効果的です。具体的には、お尻の大臀筋、中臀筋、太ももの大腿四頭筋、ハムストリングス、内転筋、ふくらはぎの下腿三頭筋です。



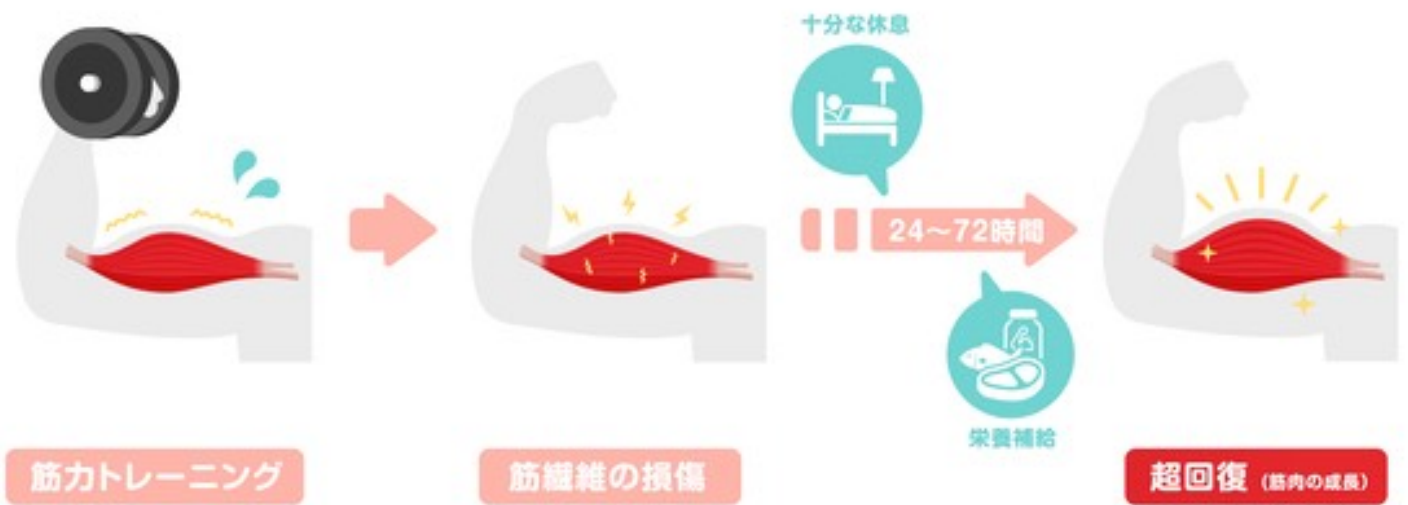
③ 休養、栄養も大切です！



筋肉づくりは筋トレ後に行われています。筋トレで筋肉の線維が損傷し、一定期間を経て筋肉は回復し、筋力がアップします。この筋力アップの過程を超回復と呼びます。この超回復を促すためには、筋肉を十分な休養と栄養が必要です。

休養は、毎日の睡眠の質がポイントなり、不規則な睡眠、睡眠不足は大敵。なぜならば、眠り始めに起こる深い眠り（ノンレム睡眠）に入ると、筋肉の成長を促す「成長ホルモン」が多く分泌されるからです。成長ホルモンの分泌は美肌にも関わりがありますので、美容のためにも睡

筋肉の成長メカニズム



眠の質を高めておきたいものです。睡眠の質を高めるコツは、運動を習慣化すること、同じ時間に目覚めることが有効です。

栄養については、筋肉づくりに欠かせないタンパク質を積極的に摂ることをお勧めします。



プロトレーナーが薦める！

今日からできるサルコペニア予防の筋トレ法



肩幅よりもやや広く足を開き、息を吸いながらしゃがみます。息を吐きながら立ち上がります。回数は15回を目標です。

▼無料動画（クリックします）

<https://twitter.com/motoakikoba/status/1599591449842307072?s=20&t=qmKUz08ufUqwCotrqFeyxQ>



左右に広く足を開き、息を吸いながらしゃがみます。（お相撲さんの四股ポーズ）息を吐きながら立ち上がります。回数は15回を目標です。

▼無料動画（クリックします）

<https://twitter.com/motoakikoba/status/1599591623650054146?s=20&t=qmKUz08ufUqwCotrqFeyxQ>



肩幅に足を開き、椅子もしくは机に手を添えます。片足を後方に移動させてから元に戻り、次は足を横に移動させます。片足連続で行います。回数は15回を目標です。

▼無料動画（クリックします）

<https://twitter.com/motoakikoba/status/1599592056586133505?s=20&t=qmKUz08ufUqwCotrqFeyxQ>



最後までご覧いただきありがとうございました！



今回のフィットネス特集記事はいかがでしたでしょうか？

パーソナルトレーナーの小林素明です。僕は、大阪市阿倍野区で個人指導専門ジムでトレーニング指導を行なっています。僕のジムでは、フィットネスを通じて健康で豊かな人生！をサポートするため、若返り（アンチエイジング）のための運動法に取り組んでいます。その運動法は、**筋肉の可能性を最大限に引き出す効果的なフィットネス**です。特に体力の衰えを感じてくる40代を過ぎた方にお勧めしたい運動法です。

手前に味噌になりますが、僕のジムのお客様である歯科医の院長さん。整形外科で手術を勧めらるほどの腰痛でお困りでしたが、僕のジムに通われて腰痛が改善し、精神的に明るくなり、職場のスタッフさんから「年々若返ってますね！」と褒められた！と感謝されております。

他にも、膝痛でお悩みの70代の女性→「正しいフォームを教えてもらったから、膝の痛みを感じなくなった」、腰痛でお悩みの40代の女性→「骨盤を動かすスクワットで腰が楽になりました！」、腰痛でゴルフを断念されていた50代の男性→「スイングができる幸せだけでなく、腰が痛くなくなった！飛距離もアップした！」と、続々と喜びの声を頂いています。

このように筋肉を鍛えることは、お客様の幸せにつながり、若々しい体に生まれ変わることができることを実感しています。指導を始めて30年以上になりますが、筋肉には秘められた可能性がまだまだあると信じています。最新の科学でも、運動すると筋肉から若返りのホルモンと言われる「マイオカ

イン」が分泌されて、脂肪燃焼を促す、筋肉を肥大させる、大腸がんを抑制、肥満や糖尿病の予防、認知症の予防など様々な効果が期待できると研究で示されています。そんな若返りの可能性を十分に秘めている筋肉を効果的に鍛える方法を試してみませんか？

僕のジムであれば、初心者の方でも安心してトレーニングができ、他のジムにはない長年蓄積された指導ノウハウがあります。お客様からは、「分かりやすい、親切、丁寧、やる気がでる、元気になれる！」と定評があります。

でも通えるかな？という不安もあることでしょう。まずは「はじめの第一歩」を踏み出していただくと、後は僕がしっかりとサポートいたします！詳細は、僕のジムのホームページにたくさん載せています。



<https://dokodemofit.com/>

▼はじめの第一歩の方法

- 1) ホームページは「[体験レッスンに申し込む](#)」という【大きな赤いボタン】がありますので、クリックします。
- 2) 必要事項を書き込むフォームが出てきますので、そちらにお名前、お電話番号、メールアドレスをご記載ください。ご不安な点があれば、遠慮なく備考欄にご記載ください。

運動を始める！と思った時が、若返りの始まりです。また人生が変わります！ぜひ、僕と一緒にフィットネスで若々しく、健康で人生を楽しみましょう！お待ちしております！

下記のリンクをクリックすると新しい人生の扉が開きます



<https://dokodemofit.com/>