

聞いてなるほど!

いきいきライフ

全5回シリーズ 第3回・下 何歳になっても 筋肉がつく 「五つの知恵」

メタボとロコモを知らう!



公益財団法人SBS静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど!いきいきライフ」の2015年度シリーズ(全5回)の第3回がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で開催された。講師を務めたフィジカルトレーナー・フィットネスモチベーター®の中野ジェームズ修一さんの講演内容を紹介する。(企画・制作/静岡新聞社事業部)

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター
〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1
☎ 054 (282) 1109
URL <http://sbs-smc.or.jp>

主催 公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送

後援 静岡県、(社)静岡県医師会、(社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市

楽しみながら運動する

動かなければ衰える

私はパーソナルトレーナーとして、アスリートの筋肉状態やプレススタイル、特徴を見て、トレーニングとストレッチの方法を処方し、より勝たせる、強くする、早く復帰させる専門家ですが、同時に、一般の方にも筋肉がつくよう、筋肉を作り、ケアし、維持する食事などをアドバイスしています。

皆さん、体力の衰えを年のせいにしていませんか。年をとると疲れやすくなったり、疲れが抜けづらくなったりしますが、実は「年をとるイコール体力が衰える」ことは科学的に証明されています。体力の衰えを感じる原因の大半は、動かさず座ってばかりいることで筋肉量が減ることにあります。

年齢とともに筋肉が衰えることを「サルコペニア」と言い、その要因は主に八つ。身体活動不足、運動量の減少、慢性的炎症、ストレスの増加、障害、ホルモンの分泌量の変化、インソリンの抵抗性、DNAの損傷です。後半の三つはどのようにできませんが、前半の五つは非活動的な生活が原因



フィジカルトレーナー・フィットネスモチベーター®
中野 ジェームズ 修一さん

なかの・ジェームズ・しゅういち
1971年生まれ。97年米から帰国。2003年心理学を応用した「モチベーションテクニック」のセミナーを始める。日本では数少ないフィジカルとメンタル両面を指導できるスポーツトレーナー。卓球の福原愛選手のロンドン五輪銀メダル、テニスのクムルム伊達公子選手の現役復帰に貢献。15年箱根駅伝優勝の青山学院大チームの14年度フィジカルトレーニング担当。米医学会認定ヘルスフィットネススペシャリスト。「下半身に筋肉をつけると、疲れにくい、太らない」(だいいわ文庫)など著書多数。

因。筋肉を使わない楽な暮らしで筋肉量が減ったので。しかし筋肉量は70歳以上でも、適正な負荷や回数によって増やせます。ですから、今からでも筋肉をつけることが大事です。

下半身を重点的に

筋肉をつけるポイントを紹介いたします。

一つ目は、鍛えるべき筋肉は下半身です。ある研究では、腕の筋肉より腿の筋肉の方が落ちるペースが圧倒的に早いという結果が出ています。20歳を過ぎて特別な運動をしていない人は、1年で約1%ずつ筋肉量が衰えるといわれています。腕が曲がらない、肩が上がらないことよりも、膝や股関節が動かない方が自立した生活は困難になります。いつまでも自分の足で好きな所に行く生活をするには、下半身の筋肉量を維持、向上させることが重要なのです。

厚生労働省は「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」対策を進めています。全く運動をしないままですと、60歳ぐらいで要介護の可能性が高い「ロコモ予備軍」は、40歳以上で5人中4人といわれま

も、バランス感覚も養われます。このロコモテストを普段から行うだけでも筋肉量が増えるので、ぜひ実践してみてください。

二つ目は、強度を意識した有酸素運動を行うこと。運動量を増やしても刺激が弱すぎると、筋肉は増えません。軽いランニングや、走るのが難しい人は早歩きをしましょう。この場合、息がはずみ「少しきついな」と思うぐらいまで強度を上げる「きびきびウォーキング」がおすす。階段を使わない人が階段を使うだけでも、筋肉量は増えます。

同じ有酸素運動でも、自分の最大心拍数の約60〜80%の範囲で運動をすると、最も効率よく脂肪が燃やします。最大心拍数の目安は、220から自分の年齢を引いた数に0.6〜0.8を掛けると出ます。

三つ目は、筋力トレーニング後に有酸素運動を行うこと。筋力トレーニング後は脂肪燃焼量が非常に高くなるので、10分でもいいので、ウォーキングや軽いジョギングなどしてください。減量目的でもこの順番が効果的です。

タンパク質を取る

四つ目は、タンパク質を

取ること。年を重ねるほど、タンパク質は意識的に取る必要があります。肉を一切排除すると、筋肉量はかえって減少する可能性が高いからです。若い人は約7〜10%のタンパク質でも筋肉を作る反応は起きますが、高齢者は25〜30%は必要といわれます。摂取基準は一人約50g。体重1kgに対して1gのタンパク質が必要と考えてください。参考までに、納豆やみそ汁、野菜といった一般的な日本人の食事には、1食に約20gのタンパク質が含まれているといわれます。手のひらサイズの魚や肉でざっと20gです。また栄養品は偏らず、バランスよくとってください。

五つ目は、楽しんで運動すること。楽しくなければ続きません。自分が気持ちいい、楽しいと思える運動を見つけてください。楽しいと思うと、脳からドーパミンが出て、脂肪燃焼率は高まります。嫌々ウォーキングをすれば脂肪燃焼率は悪くなるので、楽しむことが大事です。

この五つのポイントを頭に入れて、ぜひこれから「楽しい運動」「前向きな運動」のある生活を送ってほしいと思います。

遠山所長の健康セミナー



中野ジェームズ修一先生、身体面のみならず精神面でもアドバイスを「パーソナルトレーナー」。男は腹部、女は太もも、二の腕の脂肪を減らしたい。彼のお言葉、「部分痩せはまず不可能」。確かに、脚を必死に使っても皮下脂肪が少し減る程度。ならばどうする?! ウォーキングと軽い筋トレに励めば全身の脂肪は確実に減り、下半身に「貯筋」が増える。さらに歩けば脂肪が減り、「貯筋」がまた増える。しかし脂肪の減りすぎは、体力低下時の脂肪頼みが不可能となるので要注意!! さらに怖い話。20歳過ぎは年間1%筋肉が減る。特に脚を使わないとゆっくりしか歩けなくなり、やがて1000歩歩けない時がやって来る。対策は若い時からの「貯金・貯筋」しかない。40〜50歳代でメタボよさらば! 60歳を過ぎたらいつまでも「貯筋」して若く! 70歳過ぎは病気に負けない! 体力を弱らせない! が目標。ヒトは60兆個の細胞でつくられ、1個の細胞が年間数回チェンジします。材料はタンパク質、肉、魚、卵など。不足すると老け顔、老け肌、低体力となります。特に肉が大切な極み、体力の源。年を取ったら病気と体力低下に負けないこと。楽しく運動、前向きゴルフ、1日3食欠かすべからずでハ、ジャジャジャン。

遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都大学医学部卒。県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康増進センター所長。