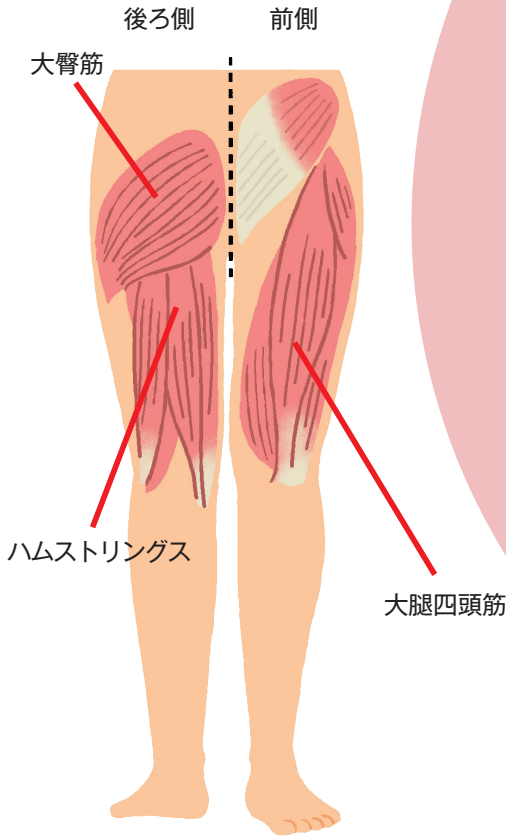


「サルコペニア肥満」を 予防するトレーニング

久野 譜也

筑波大学大学院人間総合科学研究科教授

【くの・しんや】1962年生まれ。筑波大学体育専門学群卒業。同大学大学院博士課程医学研究科修了。医学博士。ペンシルヴァニア大学客員研究員、東京大学大学院助手、筑波大学体育科学系講師、同大学大学院人間総合科学研究科准教授を経て現職。



リスクが高まる「サルコペニア肥満」

加齢による筋肉の減少を「サルコペニア」と言います。ギリシャ語で「サルコ」は筋肉、「ペニア」は減少を意味しており、加齢に伴って生じるサルコペニアにより活動量が低下すると、身体の機能も低下していきます。それによってますます筋肉が減少して、寝たきりとなってしまう原因の一つとされています。

それよりもさらに恐ろしいのが「サルコペニア肥満」です。これは筋肉が減少したサルコペニアに加えて、体内に脂肪が蓄積した肥満も併せ持つ状態で、「サルコペニア肥満」は、「サルコペニア」「肥満」それぞれ単独の人と比べ、糖尿病や高血圧などの生活習慣病に最もかかりやすい状態であることが分かっています。健康長寿のためには、このサルコペニア肥満を予防することが非常に重要です。

サルコペニア肥満発生のメカニズム

サルコペニア肥満が発生するメカニズムを説明します。まず加齢により筋肉が減少し、ちよつとした移動や日常動作で疲れてしまい、活動量が低下していきます。活動量の低下と同時に筋肉が減少することで、基礎代謝量も減少し、消費エネルギーが低下していきます。「活動量の低下」と「基礎代謝量の減少」による消費エネルギーの低下は体内に余分なエネルギーを蓄積させ、それが脂肪に変わり体内に脂肪が蓄積した状態つまり肥満となり、サルコペニア肥満となっていきます。こ

ことから、サルコペニア肥満を予防するには、まず筋肉の減少を防ぐことが重要です。

注意して頂きたいのは、肥満を解消するために食事量を減らしてしまうと、体重と同時に筋肉も減少してしまうため、リバウンドで脂肪が蓄積しやすい身体となってしまいます。食事だけのダイエットではサルコペニア肥満は予防できませんので、よく覚えておいてください。

筋肉の減少を防ぐ重要ポイント

次に、筋肉の減少を予防するために重要なポイントをご紹介します。特に、これまであまり運動をしてこなかった方が効率的に全身の筋肉を増やすためには、大腿四頭筋（太ももの前側の筋肉）を優先的に鍛えると効果的です。大腿四頭筋は膝を伸ばすとき、つまり立ち上がったとき、直立して歩いたりするときに使われる筋肉です。そのため、これを維持することによって、立つ、歩くなどの日常動作をスムーズに行うことができます。

大腿四頭筋は全身の筋肉の中で最も体積が大きい筋肉であるため、これを維持することにより全身の筋肉を保ち、基礎代謝量を維持することにつながっていきます。また、前回のコラムで「下半身は上半身よりも先に筋肉が衰える」とお伝えしましたが、そうした観点からも下半身の大部分を占める大腿四頭筋を優先的に鍛えることは非常に重要です。

では、この大腿四頭筋を鍛える具体的なトレーニングを次頁にご紹介します。



大腿四頭筋のみを鍛えると筋肉がアンバランスになりますので、ハムストリングス（太もも後ろ）も同時に鍛えることが重要です。

筋力トレーニングの強度については「ぎりぎり10回できるくらいの強度」が適切です。トレーニングを続けていると、同じ運動がラクにできるようになりますので、慣れてきたら重りを持ったりチューブを使用したりして、徐々に強度を高めていきましょう。

膝伸ばし 強化する筋肉 ⇒ 大腿四頭筋

左脚10回→右脚10回で1セット。これを3セット行う。
慣れてきたら、膝を伸ばした時につま先を顔のほうに向けて行う。
そうすることで、強度が少し上がる。

歩行と関連が強い太ももの前面を鍛える

大きい筋肉が鍛えられるため基礎代謝が上がり、減量にも

膝周りの筋力が強化できるため膝痛予防にお勧め

①背筋を伸ばしてイスに腰かける
※背もたれにはもたれない。



②ゆっくりと3秒かけて片方の膝をまっすぐ伸ばす。



③再び3秒かけてゆっくりと元の姿勢に戻る。



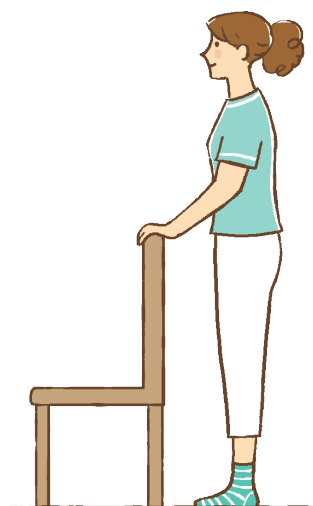
後ろ蹴りだし 強化する筋肉 ⇒ お尻(大臀筋)、太もも後(ハムストリングス)

左脚10回→右脚10回で1セット。これを3セット行う。

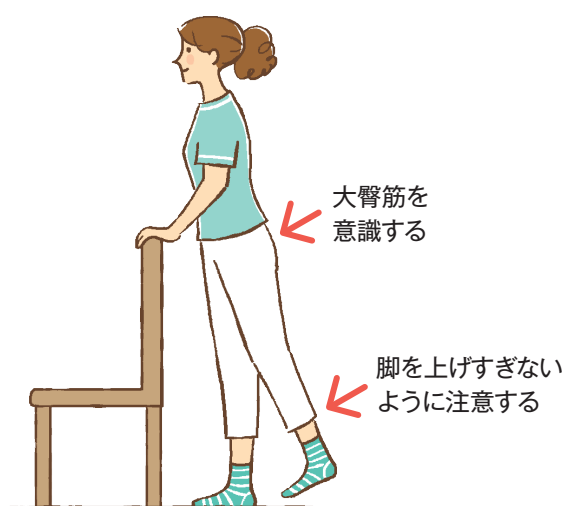
膝痛予防にもお勧め

大きい筋肉が鍛えられるため基礎代謝が上がり、減量にも

①イスの背に手を置き、背筋を伸ばして立つ。



②ゆっくりと腰を反らせないように、かかとから脚を後ろへ持ち上げる。



③ゆっくりと脚を下ろす。

