老後に備え〝貯筋〟を

福永東大教授が提唱 無理をせず、毎日の運動で

老化を遅らせ、寝たきりにならないためには、日常的な運動で筋肉をためておくのが必要だ―。こんな考えから、福永哲夫東大教授（運動生理学）が貯金ならぬ〝貯筋〟を提唱し、健康教室などで指導している。

「金は借りられるけど、筋肉は借りられない。運動を毎日続けて、自分でつくるしかない。金は使うほど減るけれども、筋肉は使わないとたまらない」と福永教授は貯筋の意義を説く。

人は年を取るにつれて、筋肉の量（筋力）が低下してくる。特に下半身の筋肉の衰えが著しい。普通の若者は片足の太もも筋肉が体重一キロ当たり二十五グラムあるが、七十、八十歳では平均十五グラムまで落ちてくる。十グラムを切ると、歩きにくく、寝たきりになる。

高齢者の間で太ももの筋肉はばらつきが大きい。筋力が弱い人は風邪で十日間も寝込めば筋肉が毎日減り続け、危険ラインまで下がる。風邪は治っても寝たきりになるパターンが多い。

病気のとき、貯筋があれば、余裕ができ、回復も早い。筋肉をためるには、体をよく動かすしかない。

福永教授は「毎日記録すれば効果を実感しやすい」とみて、毎日の運動を記録する「貯筋通帳」も作り、首都圏四カ所の健康教室で指導に活用している。

貯筋する部位は太ももやふくらはぎ、おなか、腕肩胸の三カ所。それぞれ、ひざを曲げ伸ばしするスクワット、腹筋運動、腕立て伏せをする。バランスを高めるつま先立ちも役立つ。中でも、脚を鍛える一日二十回のスクワットが重要だ。

福永教授は「こうした運動は高齢で始めても、筋肉がつく。無理しないで、座布団を使うなど、楽に始めればよい。貯筋は人の身体教養だ」と話している。

（福永哲夫東大教授による）

大分合同新聞より