

からだ

Think about health

向き合う



たけうち いっぺい
竹内 一平さん
笠間市立病院 理学療法士

筋肉は裏切らない

「筋肉は裏切らない」。2018年の新語・流行語大賞にノミネートされて、覚えていた方も多いと思います。今回は筋肉について、お伝えしていきたいと思います。人体には約600もの筋肉が存在しています。役割としては、体を動かす、姿勢を維持するといったもの以外にも、筋肉を動かすことで、血液等の循環を促したり、筋肉を使うことで熱を発生させて、体温を上げるなど様々な役割を持っています。

加齢や安静で筋力が低下

そんな大切な筋肉ですが、筋肉量が加齢とともに低下していくことが知られています。筋肉量は20歳頃をピークに、10年間でおおよそ6%ずつ低下し、70歳くらいでは30%程度低下すると言われています。また、入院などで寝たきりになると1日で1~3%、1週間で10~15%の割合で筋力低下が起こることが報告されています。

加齢や安静によって低下してしまう筋力ですが、適切な運動を行うことで、筋力が回復出来ることも知られています。

スロートレーニングで筋肉を保つ

筋肉を太くするために必要な負荷は、1回上げることが出来る最大の重量の65%以上が必要と言われています。しかし、高い負荷での運動は血圧を上昇させてしまうなど身体にかかる負担も大きくなってしまいます。そこで、安全に効果的な運動として期待されているのが、「スロートレーニング」です。「スロートレーニング」はゆっくりとした動作で行うトレーニングです。運動のポイントとして、「5秒かけて動き、5秒かけて戻る」、「関節は伸ばしきらない」、「回数は5~10回、2~3セット、週に2~3回行うこと」等とされています。筋トレを行うことで、姿勢をきれいに保つ、転倒を予防する、膝痛や腰痛を予防するといった効果が期待されます。年齢を問わず適切な筋トレを行うことで、「筋肉は裏切らない」と思います。出来る範囲から筋トレを始めてみてはいかがでしょうか？

笠間市立病院

TEL 0296-77-0034

万が一のための保険

新型コロナウイルス感染症の流行は、いまだ今後がわからない状況にあります。この様な状況下、多くの保険会社では新型コロナウイルス感染症を原因とした場合、「陽性・陰性にかかわらず医師の指示で入院した場合」「病院事情による宿泊施設や自宅療養の場合」も医師の証明書提出で給付の対象としています。保険会社は今回のような保険に対するニーズの高まりに応じて、保障範囲を拡大したり給付手続きの緩和を行ったりと、ご契約いただいているお客様をお守りする対応を取っていきます。逆に、新規のご加入に関しては制限を設けることが想定されています。

不安な時ほど、役に立つのが保険です。皆様も今一度、ご自身の保障を見直してみたいかがでしょうか。

やさしい保険プラザ 友部スクエア店

笠間市住吉1364-1 (伊勢甚友部スクエア内)

☎ 0120-650-121



手を洗おう

お気軽に
ご相談ください