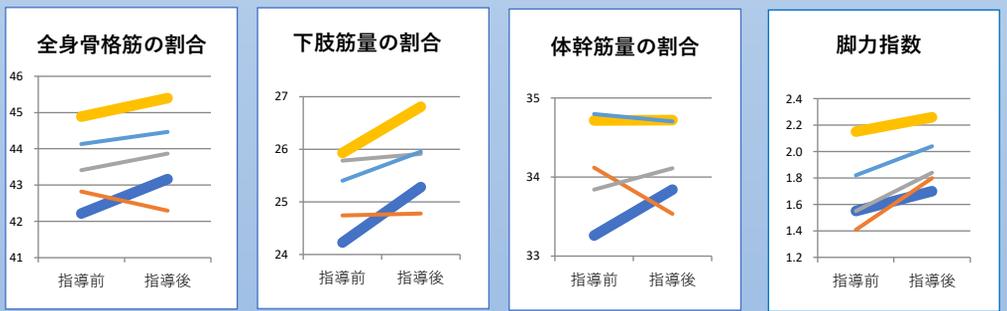


筋肉ムキムキですか？ ムキムキではない方、大丈夫です、それは『伸びしろ』ですよ。

中年期からの体力づくり

加齢とともに筋肉量は減少します。それは防ぎようのないことなのでしょうか？

私たちの調査では、スクワットを中心とした『短時間でできる簡単な筋力トレーニング（以下「筋トレ」という）』を紹介し、その効果を検証しました。結果は、筋トレを取り入れることで筋肉量や筋力を増加させることが可能でした。



首肩、腰や下肢など、身体に疼痛の訴えがある人の割合が減少する結果も得られました。



(上記グラフは全て男性の結果です。)
 ※割合とは、体脂肪率と同様の計算方法（脂肪重量÷体重×100）で、各項目が全身の何パーセントを占めているかを求めています。
 脚筋力指数は、膝を伸ばす筋力を体重で除した筋力の目安です。

— A：運動習慣なし⇒筋トレ追加
 — B： // ⇒筋トレ以外追加
 — C： // ⇒そのまま
 — D：運動習慣あり⇒筋トレ追加
 — E： // ⇒そのまま

予防医療モデル調査研究『高齢労働に備えた中年期からの体力づくりについて』による

★ 中高年の筋トレのコツ ★

- エネルギー代謝のかなめとなる、下半身（体幹と下肢）の筋肉をメインに鍛える。
- 負荷の強さ、オーバーワークに注意。
 若いころに比べて筋肉量の増加や疲労の回復にも時間がかかる。
 筋肉そのものまたは筋腱、関節、靭帯などが耐えられる強さで。
- 炭水化物とタンパク質のバランスの取れた食事を摂る。
 炭水化物は筋肉の「エネルギー源」、タンパク質は筋肉の「材料」。
 エネルギー補給が不十分だと、筋肉をエネルギーにするため分解される。

若年者と中高年者のトレーニングの比較

若年者 追い込むトレーニング

高強度負荷で限界まで

次のセット

疲労物質 排除

高強度負荷で限界まで
 刺激への慣れ⇒さらに強度アップ

中高年者 ソフトで頻回

高強度よりもソフトな負荷で
 少し余力が残る程度

疲労物質 残留

次のセット

高強度よりもソフトな負荷で
 少し余力が残る程度

疲労物質 残留

次のセット

高強度よりもソフトな負荷で
 少し余力が残る程度