

### フレイル対策 運動編

コロナ渦での生活変化もあり、「フレイル対策にたんぱく質を！」とよく言われるようになりました。では、たんぱく質をしっかり摂っていれば筋肉がついてくるのでしょうか？

残念ながらそう簡単ではありません。**すでに適量を摂っている方がさらにたんぱく質量を増やしても、運動しなければ筋肉は増えません。**もともとたんぱく質摂取が少ない方や食事量が少ない方(すぐくやせている人)にはたんぱく質摂取量を増やすと効果があります。

### 筋肉を増やそう！ 80歳でも90歳でも筋力は増やせます

#### ①何もしないと筋肉は衰えます

同じように生活していても筋肉は徐々に衰えていきます。特に55歳頃から急激に減少します。1日寝ていると筋肉の3%が衰えるそうです。立つ、歩く、という自分の体を支える筋力は、自分が活動していることで鍛えられます。日常の動作でいいので、よく動くようにしましょう。

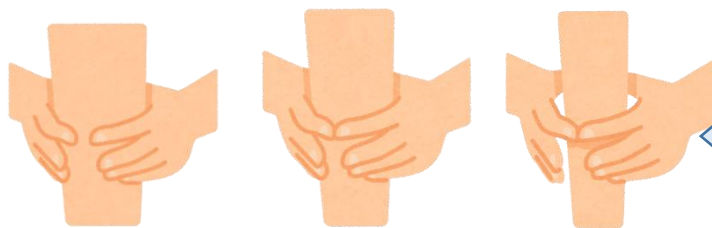
#### ②2ヶ月続けて効果がわかる

筋肉を増やすためには使うことが大切です。筋肉は生まれ変わりが早いので、1~2ヵ月で半分が入れ替わります。80歳でも90歳でも鍛えれば筋肉を増やすことができます。

筋肉を使う運動を2ヶ月くらい続けていくと体の変化が感じられるようになります。

### 筋肉量チェック 指わかテスト

膝が90度になるようにいすに腰掛けます。両手の親指と人差し指でわかを作ります。ふくらはぎの一番太い部分に当てます。



指が離れる

ちょうど困める

すき間ができる

指の輪よりも足が細くて「すき間ができる」人は要注意。筋肉量が減り、筋力が低下している恐れがあります。

### サルコペニア肥満に注意

サルコペニア肥満とは、加齢によって筋肉が減り脂肪が増えた肥満状態です。一番の原因は動かないことです。

筋肉が少ないと血糖を調整する力が弱くなります。血圧にも関係します。

このタイプはたんぱく質摂取量を増やすより**動くことで改善します。**

30代~50代の中年期にあまり運動をしないでいると、その後の筋肉の減少率が大きいそうです。何歳でも運動を意識して筋肉を維持していきましょう。



「運動後すぐにたんぱく質を摂ると吸収がよくなる」

「運動後は筋肉合成のゴールデンタイム！」なんて聞いたことありませんか？

ところが、糖尿病の方の場合は食後30分くらいでの運動が効果的です。

ボディビルダーやスポーツ選手とは目的も運動量も違います。プロテイン飲料を飲んでいても、筋トレをしないと筋肉は増えません。

健康情報でも自分に合った情報なのかは常に確認しましょう。