



[発行]

医療法人社団
武部整形外科
リハビリテーション〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28
TEL (06) 6413-2277
FAX (06) 6413-0844<ホームページアドレス>
<https://www.takebe-seikeigeka.com/>

夏の運動不足が

～暑い時期こそ「貯筋」を
続けましょう～

筋力低下を招く!?

「最近、つまづくことが増えた」「階段の上り下りがしんどい」「疲れやすくなった」「歩くスピードが遅くなった」「外出する機会が減った」——そんな変化を感じていませんか? 「歳のせいだから仕方ない」と思われるかもしれませんが、実は筋肉量や筋力の低下が関係している可能性があります。

年齢とともに筋力は減少します

筋肉は40歳頃から少しずつ減少し始め、特に70歳以降になると筋力低下が目立つようになります。さらに夏は、暑さによる外出機会の減少や食欲低下、水分不足、冷房の効いた部屋で過ごす時間の増加などにより活動量が少なくなり、筋力低下が進みやすい季節でもあります。筋力が低下すると転倒や骨折のリスクが高まり、将来的に介護が必要になる可能性もあります。

「貯筋（ちょきん）」をご存じですか?

「貯金」がお金を貯めることなら、「貯筋」は筋肉を貯めることです。つまり、筋力や筋肉量を維持・向上させる取り組みを指します。筋肉は年齢を重ねても適切な運動と栄養によって増やすことができます。「もう歳だから」とあきらめる必要はありません。今から始めても決して遅くないのです。

歩く速さも健康のバロメーター

歩く速さは健康状態を知る大切な指標の一つです。例えば、横断歩道の青信号を安全に渡るためには、1秒間に1メートル以上の歩行速度が必要とされています。以前より歩くのが遅くなった、青信号で渡り切るのが不安になったという方は、筋力低下のサインかもしれません。

サルコペニアとは？

近年よく耳にする「サルコペニア」とは、加齢や活動不足によって筋肉量や筋力が低下した状態のことです。加齢によるものは「一次性サルコペニア」、活動不足や病気、栄養不足などが原因となるものは「二次性サルコペニア」と呼ばれます。二次性サルコペニアは高齢者だけでなく、若い世代にも起こる可能性があります。

あなたの筋肉は大丈夫？ ※ 自宅でできる簡単チェック ※

① 指輪っかテスト

両手の親指と人差し指で輪を作り、利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を囲みます。



② 片脚立ちテスト

両手を腰に当て、片脚で立てる時間を測ります。

15秒以上
→ 良好

15秒未満
→ 転倒リスク上昇



③ 椅子立ち上がりテスト

腕を胸の前で組み、5回連続で立ち座りした時間を測ります。



かかった時間	判定
12秒未満	良好
12～15秒	筋肉低下
15秒以上	サルコペニアの疑い

今日から
始める

「貯筋習慣」 貯筋の基本は、運動・食事・睡眠と休息の3つです。

● 運動編

お尻の筋肉が大事です。特にスクワットで使うお尻の筋肉は、歩行や立ち上がり、姿勢の維持に重要な役割を果たしており、鍛えることで腰痛予防や転倒予防、歩行能力の向上などが期待できます。

● 食事編

筋肉の材料となるたんぱく質をしっかりと摂りましょう。

筋肉を作る材料となるたんぱく質を摂ることも重要です。肉や魚、卵、大豆製品、牛乳やヨーグルトなどを毎食取り入れることで、筋肉づくりをサポートできます。さらに、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事と、水分補給も忘れてはいけません。

運動編

スクワット



- ✓ お尻を後ろへ引く
- ✓ 浅めでOK
- ✓ 椅子利用OK

10回

かかと上げ



- ✓ 3秒キープ
- ✓ ゆっくり下ろす

10回

もも上げ



- ✓ 背筋を伸ばす
- ✓ 腕を大きく振る

左右10回

●睡眠編

睡眠・休息も「貯筋」の大切な習慣

筋肉は運動している最中に強くなるわけではありません。運動によって傷めた筋肉は、休息や睡眠中に修復され、少しずつ強くなっていきます。そのため、筋力を維持・向上させるには、運動だけでなく、十分な休息と質の良い睡眠をとることがとても大切です。

睡眠の質を高めるためには、毎朝起きたら日光を浴びて体内時計を整え、日中は無理のない範囲で体を動かすことがおすすめです。また、夕食は就寝の2～3時間前までに済ませ、寝る前のスマートフォンやテレビの使用は控えましょう。さらに、毎日できるだけ同じ時間に起きる習慣を続けることで、睡眠リズムが整いやすくなります。

続けるコツは「完璧を目指さないこと」

健康づくりは短期間で結果を求めるものではありません。

「毎日やらなければ」と気負う必要はなく、「できる日だけ」「少しだけ」でも十分です。大切なのは続けること。小さな積み重ねが、将来の健康な身体につながります。

筋肉は何歳からでも鍛えることができます。暑い夏は活動量が減りやすい季節です。



理学療法士から
コメント

だからこそ意識して身体を動かすことが大切です。

無理のない範囲で運動を続け、しっかり食べて、よく動く習慣を身につけましょう。

未来の自分への健康貯金として、今日から「貯筋」を始めてみませんか？

○筋肉を作るための栄養素・・・最も重要なのは、皆さんご存知の通り！タンパク質！！
(体内でアミノ酸に分解され、筋肉の合成を促します。)



○タンパク質を多く含む食材とは

【肉類】

豚ヒレ肉、鶏むね肉（皮なし）、鶏ささみ など

【魚介類】

マグロ、サバ、鮭 など

【卵・乳製品】

卵、チーズ、ヨーグルト など

【大豆製品】

きなこ、豆腐、納豆 など

効率的にタンパク質を摂取するには・・・
ビタミン、ミネラルも必要です！

(ビタミンやミネラルと一緒に摂ることで筋肉の回復や代謝がアップします。)
たんぱく質とビタミン、ミネラルを組み合わせた食事例

- ・鶏むね肉 + ブロッコリー、パプリカ
- ・ 鮭 + きのこと、小松菜
- ・ 卵 + ほうれん草、トマト
- ・ 豆腐 + わかめ、海苔

○これからの季節で 取り入れやすい食事

- ・さば缶とトマトのそうめん
- ・豆腐とわかめとえのきの味噌汁
- ・きなこ豆乳ドリンク



○食事で気をつけるポイント

(1) 朝食をしっかり摂る

▶朝起きたときの体は筋肉が分解されやすい状態になっています。朝に納豆やタンパク質を摂取することが最も効率よく筋肉量を増やし、筋力低下を防ぐことができます。

(2) 1 日の中でこまめな補給

▶タンパク質は一度に大量に摂取しても、体内で吸収しきれず排泄されてしまいます。そのため、3～4時間おきにこまめに補給を行い、食事の間が3時間以上空く場合はヨーグルトやゆで卵などを間食として取り入れることで、筋肉の分解を防ぐことができます。

(3) 就寝前にタンパク質をプラスする

▶就寝前にあらかじめ補給しておくことで、夜間の筋肉分解を抑えることができます。夕食が早かった日は就寝の1～2時間前に消化の良いタンパク質（プロテインやホットミルクなど）を少量摂るのが効果的です。

※夏の食事では、冷たいものばかりで内臓を冷やさないよう、「冷たいメイン+温かいスープ」のような組み合わせにするのも、消化・吸収力を落とさないための大切なポイントです。

耳鼻咽喉科診察室より

第22回

～運動後・食後に出る鼻水、その原因とは?～



「運動をした後になると鼻水が止まらない」「温かいものや辛いものを食べると鼻水が出る」。このような経験をしたことがある人は少なくありません。一見すると風邪やアレルギーのように思えますが、実は体の正常な反応として起こることも多くあります。

運動後の鼻水は、「運動誘発性鼻炎」と呼ばれることがあります。運動をすると呼気が速くなり、冷たい空気や乾燥した空気を大量に吸い込むことで鼻の粘膜が刺激されます。その結果、粘膜を保護しようとして鼻水の分泌が増えるのです。特に屋外スポーツでは起こりやすく、透明でさらさらした鼻水が特徴です。運動を終えてしばらくすると自然に治まる場合がほとんどですが、症状が強い場合はマスクやネックウォーマーで吸い込む空気を温めることが予防につながります。

一方、食事のあと、特に熱い鍋料理や麺類、香辛料の効いた食事などを口にとると、自律神経が刺激され、鼻の粘膜から分泌物が増えます。これは食べ物に対するアレルギーではなく、生理的な反応であることが多いため、透明な鼻水だけで、かゆみや発熱などを伴わないのが特徴です。



ただし、鼻水が黄色や緑色で粘りがある場合や、鼻づまり、発熱、顔の痛みなどを伴う場合は、急性副鼻腔炎などの感染症が隠れている可能性があります。また、季節を問わずくしゃみや目のかゆみを伴う場合は、アレルギー性鼻炎が原因であることも考えられます。症状が長く続く場合や日常生活に支障がある場合には、耳鼻咽喉科を受診して、原因を調べるのが大切です。

日常生活では、十分な水分補給や室内の適度な湿度を保つことが鼻の粘膜を健康に保つポイントです。運動前後の急激な温度変化を避けたり、刺激の強い食べ物を控えたりすることも、症状の軽減に役立ちます。

運動後や食後の鼻水は、多くの場合、体が鼻を守るための自然な働きです。しかし、症状の程度や持続時間、他の症状の有無によっては病気が隠れていることもあります。症状が続く場合は医療機関を受診することが、快適な日常生活につながります。

耳鼻咽喉科 武部真理子