

『運動始めませんか？』

体、太りにくい体になるのです。ダイエットを成功させるコツとは、食事制限だけではなく、筋力トレーニングで筋量を増やすことであり、そうすることでリバウンド予防につながります。



昨日、海外セレブの間ではワークアウト（＝身体を鍛えること）が日課となりました。日本でも肉体改造をする芸能人や腹筋女子が増え、フィットネスブームが巻き起きています。私が昨年まで住んでいた札幌市の運動施設でも老若男女問わず朝から晩まで賑わいを見せ、外を眺めるとジヨギングをしている人達がたくさんいました。これらのことから世界的に人々の健康意識が向上し、運動に注目が集まっていると言えるのではないのでしょうか。

①筋量が増えると基礎代謝が増える

基礎代謝とは内臓や脳、筋肉を動かしたり、呼吸をしたりするために使われる、人間が生命を維持するために絶えず24時間消費しているカロリーです。そして、基礎代謝は私たちが消費するカロリー全体の大半を占めていて、筋量に比例して増減します。つまり、筋量が増えるということは基礎代謝が増えます。その結果、消費されるカロリーが増え、痩せやすい

②筋量が増えると糖尿病予防になる

インスリンは血糖を一定の範囲におさめる働きを担っているホルモンです。そして筋肉はブドウ糖を取り込み、血糖をコントロールするとともに、グリコーゲンとして貯蔵する重要な役割があります。インスリンと筋肉は互いに作用して血糖をコントロールしているのです。このことから、筋量が増えるとインスリンが効きやすい状態になり、血糖をコントロールしやすくなります。その結果、糖尿病の予防、糖尿病の合併症、増悪の予防につながります。

③筋力が向上するとロコモティブシンドローム（以下ロコモ）を予防出来る

ロコモとは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で「立つ」、「歩く」といった移動機能が低下している状態のことをいいます。ロコモの引き金は運動不足による筋力低下であり、ロコモが持続くと寝たきりや要介護状態を引き起こします。

運動によって筋力が向上すると、日常生活で移動、移乗がスムーズになり活動量が増えます。その結果、筋力が低下しにくくなり、ロコモを予防することになるのです。

今回は運動の大切さを筋肉の3つの機能にフォーカスして説明しましたが、これ以外でも運動はストレス解消や認知症予防になると言われており、様々なことに作用します。

天塩町では運動教室やヘルスアップ教室などが開催されています。冬になれば町民スキー場を利用することができ、屋内でも運動できるファミリースポーツセンターもあります。また、雪が解けて暖かくなれば運動公園、町

民プールなどの運動施設も利用可能となります。さらに天塩川河川公園では水平線からそびえる利尻富士を眺めることができ、美味しい空気を思う存分吸いながらジヨギング、ウォーキングが出来ます。

このような素晴らしい資源を最大限に活用して運動を始めませんか。そして、どんどん筋肉を増やして健康になりましょう。

『筋肉と元気がみなぎる街』天塩町

2019年、こんなキャッチフレーズはどうですか？

(文責：理学療法士高田 拓幸)

