



筋肉は裏切らない

タイトルはNHK「みんなで筋肉体操」でお馴染みの谷本道哉教授のお言葉です。筋肉といえはなんとなく整形外科領域の話題と考えがちですが最近では様々な領域で筋肉の重要性が注目されてきています。当科の領域でも然りです。

何らかの理由で筋肉が衰えている状態を「サルコペニア」と言います。サルコペニアは様々な疾患の予後不良因子になってしまうと言われております。逆に、筋トレを行うことで病気に有利に働くことも報告されており、例えば当科領域では筋トレは肝臓の硬さ（繊維化）を和らげたり、非アルコール性脂肪肝の発症予防に有効であったりという報告があります。難しい理論は抜きにして、筋肉がある＝元気というイメージからこの事実は容易に理解できることと思います。

一方で、人間生きている限り誰も歳をとりますし、何らかの病気に罹ります。何もしないと100%筋肉が落ちるのが現実なのです。だからこそ元気なうちに筋肉を鍛えておく必要があります。もちろん持病がある方でも筋トレをやっていただいて全く構いませんが決して無理はせずどれくらい負荷をかけて良いのかを主治医に必ず相談して下さい。

ではどうやって筋トレをすれば良いのか。初心者の方へのおすすめはYouTubeの「MuscleWatching【1ヶ月で痩せる】WEEK2：タオルゆるふわラジ

オ体操！毎日10分で必ず痩せる！」です。このトレーニングは普段使わない背中の筋トレ、ストレッチ、有酸素運動が融合した画期的なトレーニングだと思います。他にもインターネットで様々な筋トレ方法が紹介されておりますので自分に合ったものを見つけて下さい。自分で調べられないという方は家族や友人に相談して探してもらうのも良いでしょう。ただし、個々で年齢や体格、ベースの筋肉量が異なりますので無理は禁物です。

最後に、筋トレで最も大事なこと、それは継続です。我々人間には「現状維持の法則」という毎回同じ選択肢を選んでしまう性質があります。無意識に何かしらの理由をつけて変化することを拒みます。やらない理由を自分で探して、言い訳をしながら生きる生物なのです。そこで大切なのが、小さな達成感を積み重ねることです。仮に1日に腹筋10回を目標とするなら最初は1日1回から始めるのです。そうすると「結構楽だな」と体がいちいち思いついて、容易に習慣化できます。そうすると自ずと生活習慣が変わります。生活習慣が変わると病気のリスクが軽減し、病気の状態が良くなります。すると生活コストが下がり、人生が豊かになり・・・もうお気づきでしょう。そう、筋トレは筋肉のみならず、人生を変えることができるのです。筋肉は人間を裏切らないのです。

JA秋田たかのす『無料職業紹介所』のお知らせです

無料職業紹介所では『農作業で労働力が不足している方』と『農業で働きたい方』をつなぐお手伝いをしております。

求人ならびに求職は、随時受け付けておりますので、お気軽に下記までご連絡くださいますようお願いいたします。

◆お問い合わせはこちら

JA秋田たかのす無料職業紹介所（営農部担い手課内）

厚生労働大臣 届出番号 05-特-000014 ☎0186-63-1140

無料職業紹介所（イメージ図）

