

エイジングによる筋萎縮の予防

スポーツ医科学班 2013/6月

～スクワットで老化防止～

○ 加齢と筋肉との関係

筋肉量の低下は、50歳までは比較的緩やかですが、50歳を超えると急激に進み、80歳までに30～40%の減少が起こります。特に減少する筋肉が「**抗重力筋**」です。

※「抗重力筋」とは

「立つ」や「歩く」などの日常動作で使われる筋肉のことで、主に自分の体重を支える下半身の筋肉。大腿前面、お尻の大臀筋、背筋などの筋群のことです。

脚の筋肉から衰えていくな
で大変だ。健康な日常生活を
送る為のトレーニングは何を
したら良いのかな？



○スクワットで筋萎縮を予防

1. 自体重でのスクワット

正しいフォームで、深くゆっくりと10～20回程度行います。自体重でのスクワットでは習慣化しやすく、無理のない範囲で行えるというメリットがあります。

※ 自体重スクワットのフォームについて

前稿(2011/5月発行) 第15回 スクワットの正しいフォーム(自体重編)

2. バーベルを担いだスクワット

正しいフォームと、自分のレベルに合った負荷で行う必要があるので上級者向けです。8～10回できる重さで3セット行います。このように下半身の筋肉を追い込むトレーニングは、回復期間が必要なため、週2～3回が理想的です。

※ バーベルスクワットのフォームについて

前稿(2011/11月発行) 第19回 バックスクワットの正しいフォーム

○ おわりに

これらのトレーニングを行い、加齢による筋肉量の低下を防ぎ、明るく健やかな生活を送ることができる身体づくりをはじめてみてください。



Akita Institute of Sports Science
秋田県スポーツ科学センター