

生涯現役

疲れなカラダづくり

《生活筋トレ講座～第10回》

(医) 真成会 野口医院
野口眞利

人が活動するにはエネルギーが必要です。これが不足すると、カラダが疲れてしまいます。体の中にはエネルギーを作り出すエンジンがあります。皆さん御存知ですか？筋肉や脳神経、そして心臓などの重要なすべての細胞の中にあって、人知れず大活躍しています。それはミトコンドリア。

筋肉の中には強い力を出す白筋と、強い力を出せないが持久力のある赤筋があります。この赤筋は背中・もも筋・大腰筋など体を支持する重要な部分にあります。白筋のトレーニング方法としてウェイトリフティングなど、強い力で回数を少なく、一方、赤筋は中～弱い力で回数を多くして作ることが出来ます。この赤い筋は遅筋とも呼ばれますが、一定の脳からのニューロンとペアになっています。赤筋の筋細胞には、2-3個の毛細血管が併走し、栄養分などを運んできています。ウォーキングしている人は、とても多いですね。早いウォーキング効果として、この毛細血管を育ててくれます。然し、このウォーキングのみでは残念ながら筋肉は長期的には減少していきます。筋トレを行うと、筋量が増えると共に先程の筋肉細胞のミトコンドリアにエンジンがかかります。

糖・蛋白質・脂肪などの栄養素、酸素をもとにエネルギー(ATP)が豊富に作られます。こうして疲れなカラダの基礎が出来るのです。このように筋トレとウォーキングは生活を支える上で欠かせない両輪となっています。