

筋肉は心臓の壁を構成する「心筋」、消化管や血管など内臓の壁を構成する「平滑筋」、骨に付いている「骨格筋」の3つに大別されます。一般的に「筋肉」と聞いて想像するのは、骨骼筋のことだと思います。その役割は、歩いたり走ったりの動作や姿勢の保持、体温調節、臓器の保護などで、私たちは骨骼筋の働きで体を動かすことができるのです。

骨骼筋を構成する筋線維に

技あり!

ほねつぎの 健康術

12

筋力維持に有酸素運動

収率が上がり、筋肉が付きやすくなるそうです。

運動後はタンパク質を多く含む牛乳を飲み、食事で肉や魚、野菜や油をバランスよく取ることが大切です。継続的な運動に加え、栄養、特に、タンパク質を取るよう心掛け元気な日々を過ごしましょう。

(小沢喜一)



は、持久系の筋肉（赤筋）と瞬発系の筋肉（白筋）があります。陸上競技選手に例えると、赤筋は長距離タイプで年をとっても衰えにくく、白筋は短距離タイプで、年齢とともに衰えやすい筋肉です。

筋力維持のために、ウォーキングやジョギング、水泳、速歩きなどの有酸素運動をお勧めします。体を動かすことでも、肺や心臓の働きを活性化にして新陳代謝を促し、筋力を保つのです。

もちろん、栄養の摂取も重要です。骨骼筋には良質なタンパク質が必要とされています。筋トレーニングや有酸素運動の後はタンパク質の吸