

◆健康へのワンポイントアドバイス◆

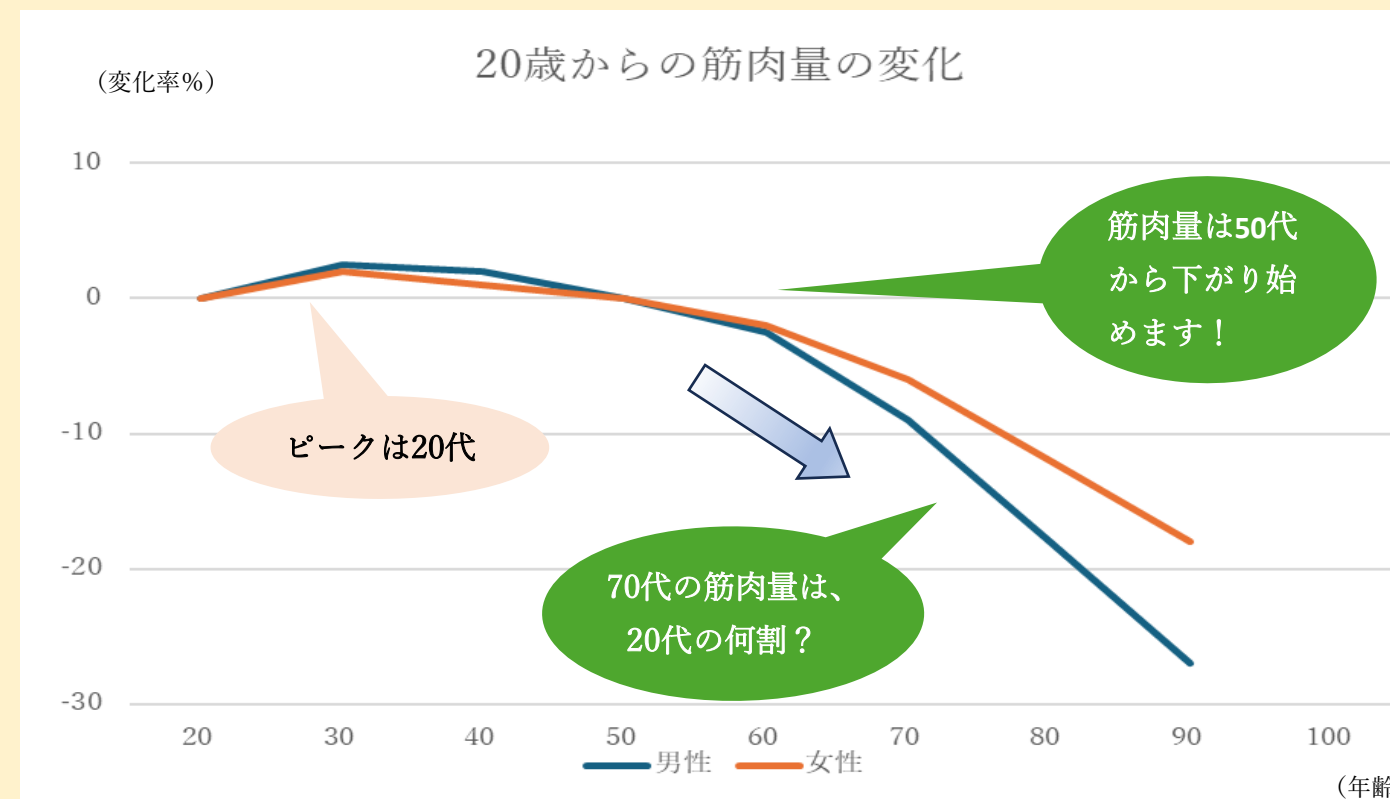
「筋力低下予防のお話」

福島労災病院 中央リハビリテーション部

一般的に20代で筋肉量はピークを迎え、回復力も高く身体的に最も充実しています。30代に入ると体感しにくい筋力低下が始まります。同じ運動でも疲れが抜けにくい、翌日のだるさが残るなどのサインが出やすくなります。40代になると回復の遅さや動きのぎこちなさが表れやすくなり、50代では下半身（太もも・お尻）と背中の筋力が落ちやすく動きの変化を自覚するようになります。60～70代では歩行速度やバランス、俊敏性が低下しやすく、サルコペニア（加齢性筋減少）などの危険性も高まります。80代以降になると生活機能の維持が主題になってきます。

筋肉が減少する原因は、大きく分けて年齢、病気、生活習慣です。特に50代から急激に減少し始め、糖尿病などの慢性疾患のある方や、栄養不足、運動不足の方はさらに筋肉が減りやすくなります。ダイエットなど極端な食事制限も筋肉の減少につながります。

近年、筋肉量を維持できている人は長生きできることもわかってきました。スポーツ選手のようなムキムキの筋肉までは必要ありませんが、健康のためには筋肉量を維持することが大切です。



日本老年医学会雑誌 47巻 1号(2010:1)「日本人筋肉量の加齢による特徴」より引用

(令和8年1月)