

# いつまでも 動ける体づくり

## ～老化と筋肉の不思議な関係～

筋肉と聞くと筋肉モリモリを思い浮かべ、それと老化がなんで関係あるの？と思われる方もいらっしゃるかも知れません。でも、私たちはスポーツをするだけのために筋肉を使っているわけではありません。私たちは、歩いたり、喋ったり、笑ったり、泣いたり、ご飯を作ったり食べたり、日常の生活を営むために筋肉を使っています。このように筋肉は働きもの、すなわち大変重要なものです。しかしながら、老化するにつれて筋肉はだんだん弱ってくることも分かっています。そしてこうした働きものの筋肉の働きが悪くなると私たちの生活機能を著しく低下させてしまいます。もちろん筋肉モリモリになる必要はありませんが、いつまでも自分の身の回りの世話をするための体づくりは必要です。そのためにはどのような仕組みで筋肉は伸び縮みし働くのかなど、筋肉について知ったうえで、筋力トレーニングを行なうことでより高い効果が期待できます。高齢者の健康増進のために役に立つ簡単に行なえる筋力トレーニングをお教えします。心身ともにレフレッシュして健やかな老後を目指しましょう！

東京都老人総合研究所  
老化ゲノム機能研究チーム 研究部長 遠藤 玉夫

