

生活様式の変容による筋力低下を防ぎましょう

新型コロナウイルス感染問題は、新種のウイルスの出現等でまだまだ予断を許さない状況ですが、わが国でもようやくワクチン接種率が徐々にアップしてきており、終息へのステップに入ってきていると言えます。しかしリモートワークの推進、外出の自粛等により変容した生活様式の中で「じっとしていることが良いこと」という誤った解釈による活動不足、長時間の座りすぎによる健康被害がアフターコロナに向けて心配されています。

1. 意識的に身体を動かすことが重要

2020年4月18日に日本運動疫学会から出された声明では、このような状況下にあっても少しでも身体活動を増やし、できるだけ座る時間を減らすことが重要であるとしています。具体的には以下のような点を指摘しています。

- (1) 座っている時間を減らすことは心身の調子を整え、感染を予防するうえで重要。
- (2) 長期的には体重の適正化や生活習慣病のリスク軽減に貢献。
- (3) 骨の強度や筋肉量を維持し、筋力を向上させ、バランス能力や柔軟性、持久力を向上。
- (4) 子供たちの発育発達の促進、運動スキルの発達と同時に社会性を習得。

2. 身体活動の減少による筋肉への影響

座りがちな生活習慣の継続による身体活動の減少は、私たちの体を動かす筋肉に対して、以下のような悪い影響を与えることがわかっています。

- (1) 筋の合成酵素が阻害され筋肉の萎縮を増強し、筋たんぱく質の分解を促進。
- (2) 使われていない筋肉では、筋たんぱく質がエネルギーとして使われる。

今後近い将来にアフターコロナの段階に入り、「さあ低下した体力を取り戻すぞ」と本格的な運動を始めようとしても、筋力が低下してしまっていたら十分なトレーニングができないばかりか、思わぬケガを引き起こすことも十分考えられるので注意が必要です。

3. 今から始めるアフターコロナ対策

健康と筋の機能的能力を促進するためには、1週間当たり中等度の身体活動を150分間行う必要があるとされています。しかし現状では外出すること自体に気が引けたり、運動できる施設へ出かける時間を確保しにくかったりという問題があると思います。そこでまずは座っている時間を少しでも減らし、1日の中で自分の体重を利用してできる適度な筋力トレーニングに取り組んでみましょう。

スポーツクラブに行く機会がある方は、ぜひ筋力トレーニングマシンを利用することをお勧めします。自分に合った負荷に設定でき、動かす軌道が一定に保たれるので強化したい部位を的確に使うことができます。座って行えるという点も安全面からお薦めする理由です。「少しきついな」と感じる重さに設定し、ゆっくりとした動作で5～10回の範囲でまずは2セットを目標に行いましょう。

また筋力トレーニングと組み合わせて忘れてはならないのが栄養面の管理です。プロテインに代表されるような高品質のたんぱく質を体重1kgあたり1.6グラム/日程度補給すれば、筋肉量の増加を支援し、筋肉の機能回復、改善するという報告もあります。たんぱく質を構成するアミノ酸が豊富に含まれる食品^{*}を積極的に毎回の食事に取り入れるようにしましょう。

^{*}卵、肉類、魚、牛乳、乳製品、大豆等はアミノ酸スコア（必須アミノ酸が含まれる割合）100の食品です。

4. 自分の今のカラダの状態を把握しておきましょう。

運動不足の指標の一つとして「体重」をあげる方が多いと思います。食べることにより摂取したカロリーと体を動かして消費したエネルギーのバランスが体重の増減へ影響を与えるからです。しかし体重が変化しないと安心しがちですが、筋肉が減ってそれと同じ重さの体脂肪が増えると数値的には体重は変わらず、筋肉が減少している事実気が付かないことがほとんどです。

そこでスポーツクラブに設置している「体成分測定器」を使って、現状の筋肉量や体脂肪率をチェックしてみましょう。以前測定したことがある方は前回との比較ができますので、生活様式の変容がどのように自分の体に影響しているかを確認することができます。ぜひ測定してみてください。

アフターコロナ時代を健康でアクティブに過ごすためにも、今どのように過ごすかがとても大切です。「運動」「栄養」「休養」のバランスが整うように生活パターンを再度見直す良い機会にしていきたいと思います。

^{*}Moro ら、Eur J Transl Myol. 2020 Jul 13; 30(2): 9069.

^{*}Boeden Davies ら、Diabetologia(2018)61:1282-1294

^{*}日本運動疫学会：運動疫学研究 2020；22(2):123-7. ウェブサイト <http://jaee.umin.jp/doc/covid19.pdf>