

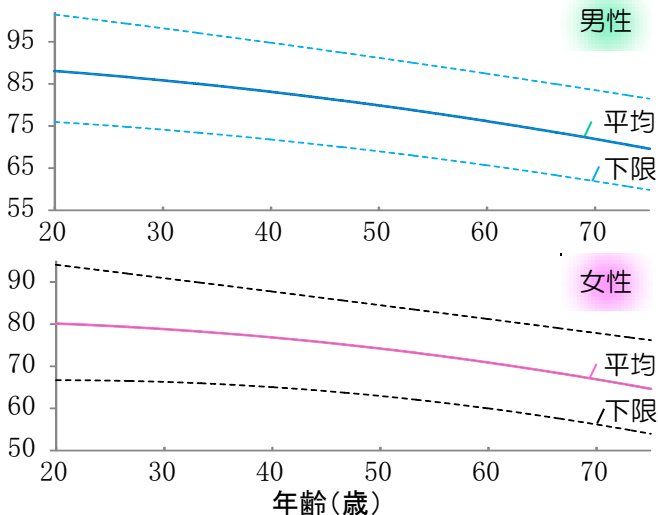
噂の検証⑳ 筋肉の量は予測できるのか？

よく「筋肉をつけたい」「筋肉が衰えないようにしたい」とは言うものの、筋肉量は特殊な機器がないと測定できません。最近では、体重計に表示されるものもありますが、どこの筋肉がどのくらいあるのかは分かりません。今回は、日常生活に必要な“脚の筋肉量”を簡単に推定できるものはないのか、見ていきましょう。

○ 筋肉量と比例する“体重÷ウエスト×100”

健康体力づくり事業財団から、太ももの筋肉量と“体重÷ウエスト×100”の数値が比例すると報告されています。膝の悪い方でも動くことなく調べることが可能です。まずは下限ラインを超えているか、ご家族の方の分も書き込んでみてください。

体重(kg) ÷ ウエスト(cm) × 100



○ その他の“指標”

指輪っかテスト:先月号でお伝えした、筋肉量や筋力の低下を示す“サルコペニア”予備群を探す簡易テスト



これは、両手の親指と人差し指を合わせて輪っかをつくり、それがふくらはぎよりも大きければ、“サルコペニア”が疑われるというものです。(東京大学グループ)

歩行速度:横断歩道で青信号を渡りきるための歩行速度は、交通事情で異なるものの、1m/秒以上とされています

$$1\text{m/秒} = 60\text{m/分} = 3.6\text{km/h}$$

あなたとあなたの身の回りの方は安心して渡りることができますか？



結論として、筋肉量は簡単に予測できるようになってきた。ただし、これらはあくまで最低ライン。全てクリアしたうえで、日常生活を円滑に行うことができる動き具合(筋肉量)を自身でも感じておきましょう！

今月の三分体操

— ちょっとヨガ④ 美しい姿勢をつくる —

ステップ1 安楽座



ステップ2 合掌



ステップ3 脊柱の伸展



ステップ4 軸回転(左右)



ステップ1~4を3回程度繰り返します。慣れてきたら、足の交差を反対にして行い、左右差を整えましょう