

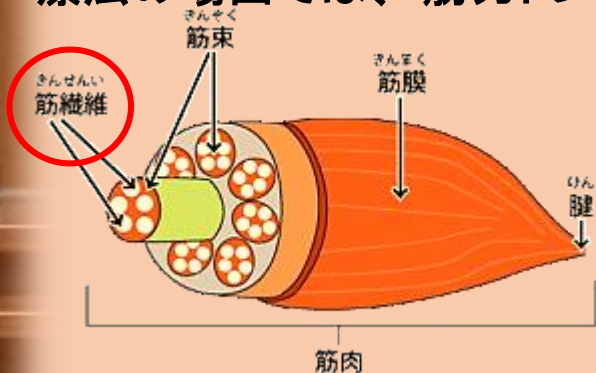
今回のテーマ

かたの通信



「筋力強化の仕組み」

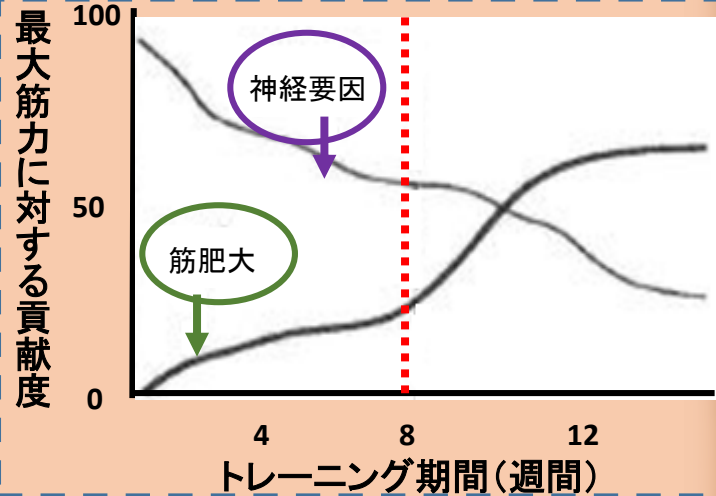
整形外科領域で扱う筋肉は、「骨格筋」というもので、“足の筋肉”などと呼ばれているものが骨格筋に当たります。骨格筋は運動する際に「筋力」として体を動かす動力となっています。そのため、理学療法の場面では、「筋力トレーニング」を多く取り入れています。



筋肉の構造は図のように、筋線維というものが束になって筋肉を構成しています。筋力を強くするためには、この筋線維の肥大が必要であり、そのことにより筋肉のボリュームも大きくなってきます。

筋力トレーニングの方法は様々ありますが、どのような機序で筋力が強くなるかご説明致します。

筋力の向上には大きく分けて2つの要因があります。1つは、**神経性の要因**で、筋力強化の初期に起き、筋線維数の参加が増加し、いわば**筋力発揮に参加する兵隊が増加した状態**にな



ります。ちょっとトレーニングただけでも動きやすくなったりするのは、この要因のためです。2つ目が、実際の**筋肥大**です。上のグラフを見てわかるように、筋肥大を起こすのは筋力トレーニングを開始してから**8週目**です。このように、筋肥大がしっかりと起きて筋力が改善するには少なくとも8週間はかかります。力が出やすくなっても筋力トレーニングをやめず、筋肥大が起こるまでトレーニングし続けることが大切です。

