

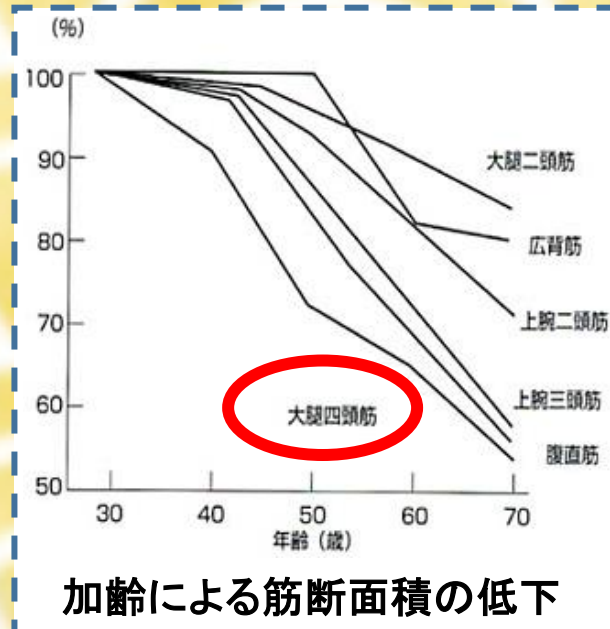
「加齢に伴う体の変化～骨格筋～」

「**老化**」は、ヒトの生存の不利となる過程や現象とされています。一方、「**加齢**」は生後から時間と共に個体に起こる現象で、高齢者に限らず、誰にでも起こります。日本は長寿国として平均寿命が年々伸びています。人生100年時代、加齢によって骨格筋にどのようなことが起きるの
かを知ること、「**加齢**」を「**老化**」にしないための**予防**の参考にしていただければと思います。

まず、「**筋肉の量**」の減少です。骨格筋は構成される筋線維の割合で、短時間で大きな力を発揮する、**瞬発力の速筋**と、ゆっくり収縮して一定の力を長時間発揮する、**持久力の遅筋**に分けられます。加齢では、この2つの筋線維のうち、**速筋が萎縮しやすくなります**。速筋の代表例は**大腿四頭筋**で、萎縮によって筋力低下が生じ、**転倒するリスクが高くなります**。グラフでもわかるように、**大腿四頭筋は他に筋に比べ、筋力が低下しやすいことがわかります**。

次に「**筋力低下**」です。これは加齢に伴い、日常生活において最大筋力を必要とせず、**生活に最低限の筋力のみが維持**されます。

最後に「**収縮速度**」です。最大筋力を発揮するまでの時間が遅延してきます。そのため、**急停止ができず、これも転倒のリスクが高くなる要因**となります。



このように、加齢に伴う骨格筋の変化は特徴的で、老化予防には、**大腿四頭筋**など鍛えるべき筋肉があったり、その**トレーニング方法も収縮速度や強度に注意して行う必要があります**。

