

○健康づくりコラム(25-5)

筋肉は裏切らない?! ～筋肉量アップは糖尿病予防～

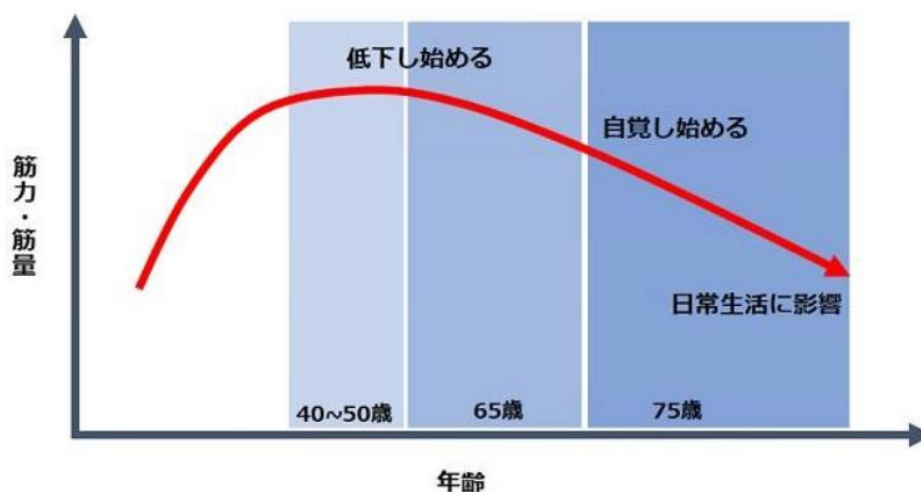
最近の健康づくりにおいて注目されている筋肉についてお話したいと思います。

普段、健康づくり相談において、市民の方から「糖尿病を予防したい」、「痩せたい」、「歳をとっても元気でいたい」などをよくお聞きします。これらを実現するには、筋肉が重要となるようです。

筋肉(筋力)は40歳頃から少しずつ減少し、70歳を超えた頃から自覚症状を感じるようになります(下図)。筋肉が減少する70歳を超えると、筋肉のブドウ糖の消費量が減って血糖値が上がりやすく糖尿病になりやすいともいわれています。

若い頃と同じような状態にまで戻すことは難しいですが、筋肉は運動と食事により改善することができます。

【年齢による筋肉(筋力)の変化】



いつまでも元気に若々しくいられるためには、下記の内容を参考に筋活を始めてみませんか。詳しくお聞きしたい方は健康課までご相談ください。

【筋活の目標】 食べて動く！

運動目標	成人 18歳～64歳	高齢者 65歳以上
身体活動 家事・通勤(通学)・ 労働など	1日60分以上 歩数 8,000歩/日以上	1日40分以上 歩数 6,000歩/日以上
運動 スポーツや フィットネスなど	週60分以上 筋力トレーニング週2～3回	週3日以上 筋力トレーニング週2～3回

ヘルスケアアプリも
ご利用ください ➡
<https://www.city.kaga.ishikawa.jp/soshiki/shiminken/kenko/4/1/9002.html>



問合せ先 加賀市健康課
☎ 0761-72-7865