ほなみ薬局 一陽来復通信

2023年4月号

No.78

一陽来復

いちようらいふく

中国最古の古典「易経」に書かれている言葉です。意味は「冬が終わり、春が来ること」悪いことや辛いことが続いても、耐えれば良いことが必ず訪れる。止まない雨は無い。明けない夜は無い。病気も同じです。人間には「自然治癒力」が備わっていて適切な養生をすることで回復する方向に向かうことが出来るのです。「一陽来復」は私のとても好きで大切にしている言葉です。

コロナ禍で衰えた筋力を取り戻そう

約半数の方がこのコロナ禍で運動の機会が減少したというデータがあります。若い人であれば簡単に筋肉は元に戻せますが高齢になる程、難しくなってきます。

また、70歳を過ぎると筋肉量は全盛期の65~7割程度まで落ちると言われています。大したこと無いと思われるかも知れませんが、これは若い頃に片足で立ち上がれなかった方は両足で立ち上がれなくなる程の衰えなのです。

この加齢によって筋力が衰えた状態を「サルコペニア」と言い、更に心身の虚弱を伴った状態を「フレイル」と言い、社会問題になっています。

イキイキとした人生を送るためにも筋力をつけることが大切です。

フレイルになると、運動をしないことから食欲が湧かなくなり、栄養不足になる体を動かすことだけでなく、人との交流も億劫になり、社会から孤立してしまうなどから認知症になったり、介護状態になってしまうこともあります。

フレイルの基準

① 6ヶ月で2kg以上の(意図しない)体重減少
② 握力：男性く28kg　女性く18kg
③ (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
④ 通常歩行速度く1.0m/秒
⑤ 軽い運動・体操　定期的な運動・スポーツいずれも週に1回もしていない

①~⑤の3項目に該当→フレイル
1~2〃→プレフレイル

筋肉は増やそうと頑張れば増えるし、何もしなければどこまでも減っていきます。また、筋力の弱り(フレイル)は認知症の他、糖尿病、高血圧、脂質異常症、骨粗鬆症など慢性疾患のリスクになることも分かっています。

楽しく、ラクラクに筋力増強法

① 朝活(あさかつ)のススメ

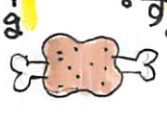
今流行っている、いつもより1時間程度早起きして趣味や勉強などをする「朝活」朝に活動すると、ホルモンの働き、脳の働きが良くなり、筋トレ、運動も効果が出やすくなります。また、日中の仕事や生活にも良い影響を与えるので、人生そのものが豊かになります♪

ここまでマッチョにならなくて良いけど…

② サプリなどを上手に使う

トップアスリートも使っているHMB-カルシウムは摂っているだけで筋力の衰えを防ぎます。運動した時の効果は言わずもがな。

筋肉の素(もと)となるタンパク質



1日の必要量は体重1kgに対して1g(体重60kgならタンパク質60g必要)

20gのタンパク質を摂るには100gの肉を食べる必要があり、結構キツいので、プロテインもおすすめです。(エクスプロージョンのカフェオ味は甘さ控え目なので続けやすいです)

The gratification comes in the doing, not in the results.
満足感は過程にある。結果ではない。
James Dean.
ジェームス ディーン

1970年開局
株式会社 ほなみ薬局
元気スタンプ・アークスRARAカード・PayPay・各種クレジットカード取扱店
・キヨーレオセン シリーズ
お子様から大人まで、元気で健康な生活をサポートします。

健康相談からのおつきあい

ほなみ薬局本店
・処方せん受付・
〒034-0037
青森県十和田市穂並町10-3
Tel：0176-23-4546
Fax：0176-24-0434
8:30~19:00　定休日：日曜・祝日

ほなみメディカル
・ユニバース十和田東店内・
〒034-0012
青森県十和田市東一番町4-14
Tel：0176-25-4343
Fax：0176-25-4343
9:00~20:00　年中無休