

筋肉は裏切らない

～ロコモ(※)予防のために、高齢者も筋トレを！～

「筋肉は裏切らない」の決め台詞で話題を集めた、NHKの番組「みんなで筋肉体操」で「筋肉指導」をされている谷本道哉さん。現在は、筋生理学・トレーニング科学の専門家として研究を続ける谷本さんに、従来の筋トレと「筋肉体操」との相違や、健康寿命を延ばすための方法について伺いました。

谷本さんの身体は鍛え抜かれていて見事なまでに筋肉隆々ですが、いつ頃から筋トレを始めたのですか。

たいした筋肉ではないですが・・・筋トレは小学生の頃からです。当時、人気を博していたプロレスラーに憧れて、鉄アレイを買ってもらって上げ下げしていました。本格的に取り組んだのは高校時代から。ラグビー部だったので競技力向上のためでした。大学時代に空手を始めて卒業後も続けていましたが、筋トレも欠かすことはありません。現在は何も競技はしていませんが、週に4、5日は筋トレを行っています。

谷本さんが指導されているNHKの「みんなで筋肉体操」は大きな話題になりました。どのようなコンセプトで筋トレのメニューをつくっているのですか。

ダンベルなど特別な器具を使わず、テレビの前で手軽にできて、しかも短時間で高い効果が得られることが「筋肉体操」の特徴だと思います。大切なことは、いかに効果的な刺激を筋肉に与えるかということです。上手に行えば、多少重さや回数を減らしても、筋肉はつきまします。筋トレに取り組んでいると、目的と手段が入れ替わって重いものを持ち上げることや回数を増やすこと自体が目的になってしまうことがよくあります。

ところで、中高年の方にも筋トレは必要でしょうか。ロコモ予防のためにできることがあれば教えてください。

筋肉は筋線維という細長いひも状の細胞が束になってできていますが、年を取るとつれてこの細胞が萎縮するだけでなく、死滅して数も減少していきます。このような、加齢による筋肉の衰えを防ぐには、筋肉に負荷をかけて鍛える筋トレが有効です。「毎日30分、歩いている」「週1回、テニスをやっている」と

ロコモ予防のために、自宅で気軽に取り組める筋トレをご紹介します。



スクワットのやり方 イメージ

もし、何か1つ筋トレに取り組むとしたら、太ももの筋肉のほか下半身全体を鍛えられる「スクワット」をお勧めします。足の筋肉の衰えは生活機能の維持に直結するからです。

やり方は、上半身を前傾させ、お尻を後ろに突き出すようにして、深く腰を落とし、ゆっくり立ち上がりまします。上体を起こしたまま膝を前に突きだして腰を落とすやり方は膝に大きな負担がかかるので危険です。分りづらかったら、椅子から立ち上がる動作をイメージしてください。体力のない方は、テーパーなどに手を置いて、立ち上がる動作をアシストしてください。

この「スクワット」を10〜20回を目安に、できる回数をしっかりと。2日に1回を目標に、ご自分の体力に応じて取り組んでみてください。

ロコモ予防のため、食生活で気をつけることはあります。

筋トレ効果を高めるには、たんぱく質の十分な摂取が必要です。たんぱく質には筋肉の材料となるだけでなく、筋肉の合成反応を促す作用もあります。1食、20〜30グラム摂取していただきたいのですが、昼食と



Profile

近畿大学生物理工学部
人間環境デザイン工学科 准教授

たに もと みちや
谷本 道哉さん

静岡県出身。大阪大学工学部船舶海洋工学科を卒業後、大手建設コンサルタント会社を経て、東京大学大学院総合文化研究科博士課程修了。順天堂大学スポーツ健康科学部客員研究員、国立健康・栄養研究所客員研究員、日本オリンピック委員会医科学スタッフ、日本ボディビル連盟医科学委員。NHKの「みんなで筋肉体操」に出演。きめ台詞の「筋肉は裏切らない」が2018年の新語・流行語大賞にノミネート。

いった運動では、残念ながらロコモ予防としては十分ではありません。

とはいえ、高齢の方が筋トレをして果たして筋肉がつくのか、疑問に思われるでしょう。実は高齢者の筋トレ効果を示す研究データはたくさんあって、80歳でも強めの負荷をかければ筋肉は成長します。

死滅した細胞は生き返りませんが、残っている細胞が太く成長するのです。ですから筋トレを始めるのに「遅すぎる」ということはありません。むしろ、これまで運動をしてこなかった方のほうが、伸びしろがあるので効果が高いといえます。

夕食に関しては、ほとんどの方が摂取できていると思います。しかし朝食は不足しがちですので、意識して摂ってください。卵やギリシャヨーグルト（水切りをしたヨーグルト）は高たんぱく食品で、手軽に食べられるのでお勧めです。

ところで、「みんなで筋肉体操」の中で谷本さんが「きついけどつらくない」「やりきれば気持ちいい」といった声掛けをされていますが、ちょうど苦しくなってきたタイミングで投げかけられるので、最後のひとふんばりができると好評です。また、この言葉も非常に前向きですね。

あのセリフは私自身がトレーニングに取り組んでいる中で実際に感じたことを言葉にしました。私は番組の中で筋トレに参加していませんが、「一緒に筋トレをするコーチ」のつもりで、言葉を投げかけています。YOU（あなた）に対して「やりなさい」と命令するよりも、WE（私達）の立場で「一緒にやろうよ」の方が、心に響くのではないのでしょうか。私は指導するときはいつも「YOUではなくてWEで」ということを大切にしています。

WEの立場で「一緒に頑張りましょう」と言葉を掛けた方が、相手に届くということですね。では最後にこれからどんなことに取り組んでいけるのか、抱負をお聞かせください。

高齢化が進む社会では、定年が延長されて70代でも働くことが求められます。私は、皆さんがいくつになっても、元気でいきいきと働けるような筋肉をつくるためのサポートをしていきたいですね。いずれは、NHKの「みんなの体操」のように、お年寄りも含めて誰もが気軽にできる筋肉体操の番組をつくりたいと考えています。

(※)ロコモティブシンドロームの略。運動器の衰えによる機能の低下によって自立した生活が困難になること。