

元気のひけつ

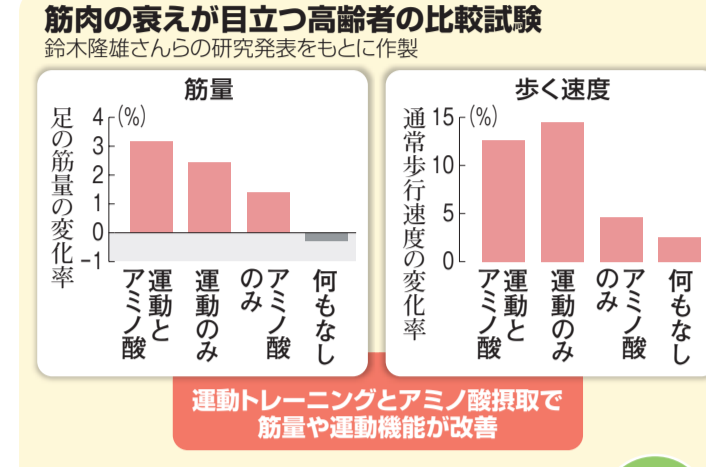
年をとると、骨や関節、筋肉など体を動かす「運動器」が、うまく機能しなくなる人が増えます。その原因の一つが、加齢とともにみられる筋肉の質と量の低下。筋肉は運動すれば増やせますが、運動しなくても減ります。そこで注目されているのが、サプリメント。最近では、筋肉を効果的に維持し増強できるアミノ酸の種類が分かってきました。

ロイシンの摂取が有効

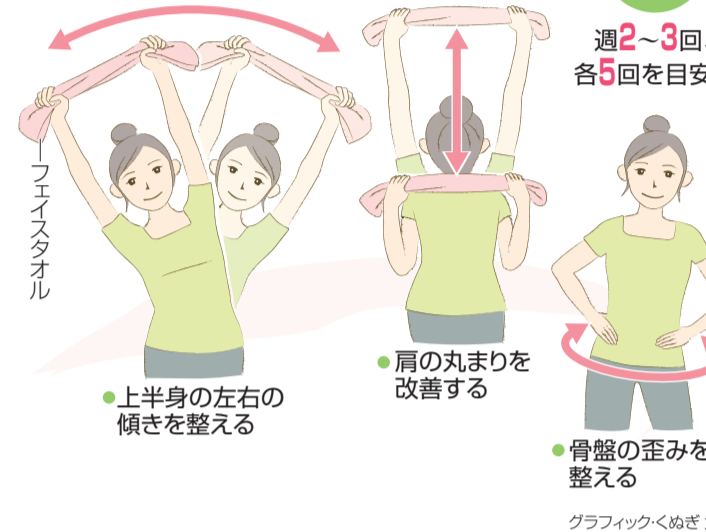
高齢者の筋肉の衰えに効く体操とサプリ

足りなくなってしまう。そこで、サプリメントの研究が進んだ。近年では、必須アミノ酸の一つであるロイシンが、筋肉をつくる先導役となることなどが分かっている。国立長寿医療研究センター所長の鈴木隆雄さんは一昨年、このロイシンの濃度を高めたサプリメントの効果について試験を行った。

人の体の約20%は、たんぱく質からできている。たんぱく質は、食事から摂取した後、消化酵素の働きでアミノ酸に分解される。アミノ酸は血に入ったあとに再度、たんぱく質に合成されて筋肉などになる。筋肉の合成には必須アミノ酸が欠かせない。体内では十分につくれないので食事から摂取するしかない。中でも肉類は人体の組成に近いため栄養バランスがいい。だが高齢になると、豆腐など植物性たんぱく質はこっても、牛や豚など動物性たんぱく質は減る。その結果、筋肉の合成が



姿勢筋を保つエクササイズ



「インテグレーション」は、食品メーカーの味の素が主催する「健康研究所」(http://repor.ortainomoto-kenko.com/)で、ロイシンの効用などに詳しい。「肥満の衰え」「肥満」など生活習慣病の悩みについて、対策が掲載されている。中村格子さんの「姿勢エクササイズ」は、トップページの特集項目から入ることができ、

良かった。この結果を受け、日本老年医学会は運動とともにアミノ酸の摂取を推奨している。鈴木さんは「どうしても運動ができない人は、ロイシンなど必須アミノ酸を含んだ製品をとるだけでも良い」と話す。だが、サプリメントはあくまで補助。国立スポーツ科学センターの中村格子さん(整形外科)に誰にでもできるエクササイズを聞いた。ポイントは「美しい姿勢」。首や背筋、前面の太ももなど重力にあらがう「抗重力筋群」を鍛える。イラストのような体のゆがみをとる動作を5回前後するのが効果的。「これをステップに、普段から良い姿勢を保つことが、抗重力筋を鍛えることにつながる」と中村さんはいう。(藤島真人)



元気のひみつ

俳優・歌手 石丸幹二さん

声は鍛練とリフレッシュ

ミュージカル界の貴公子は次々と新しい領域に挑む。昨年はテレビにも積極的に出演。「半沢直樹」では珍しく敵役を演じ、ファンを劇場の外にも広げた。いまはホームグラウンドで「モンテ・クリスト伯」に主演している。12月の東京公演を経て、今月は大阪、名古屋、福岡へ。主人公の青年時代の幸福、投獄された絶望と怒り、復讐を遂げる冷徹さなど、振幅の大きな内面を歌で表現する。

1965年生まれ。東京芸大音楽科在学中の90年に劇団四季でデビュー。2007年に退団。今年は2～3月「もって泣いてよフラッパー」(東京・シアターコクーン、03・3477・9999=Bunkamura、松本、大阪公演も)、4～5月「レディ・ベス」(同・帝劇、03・3201・7777=東宝テラザープ)に出演する。夏前にコンサートも。

【健康】

絵と題字・小田桐昭



戦争にNOを言える「未来の大人」

102歳の私があるが、まっ行く 日野原重明

中高年の夜中の気がかりをサポート。タカラのノギリヤシ。初回限定 980円(税込)。

お申し込みは今すぐこちら 受付番号 21139 とご注文ください。FAX 0120-810-130。お電話 0120-810-771。