

外出自粛と体力低下

コロナ禍による外出自粛の影響で、体力低下を実感している人は多いのではないのでしょうか？運動・スポーツに限らず、日常生活で全身を使う機会が減ってしまうと、当然、体力低下が起こります。

一般に、人は20歳をピークに徐々に体力が低下し、50歳を超える頃から加速して毎年1%から2%低下すると言われています。

ちなみに、無重力の宇宙船で過ごす1日で1%、無重力でなくともベッドで寝たきりの生活を送ると1日で0.5%も筋肉がしぼむと言われています。

加齢に加えて、筋肉への刺激が少ない不活発な生活(不活動)が重なることで、体力低下はより加速します。

衰えやすい筋肉は？

不活動で特に衰えやすい筋肉があります。それは、脚の筋肉です。特に、重力に対抗して「立つ」、「歩く」、「またぐ」、「上って降りる」等の動作をするために全身を支えている「太もも」や「ふくらはぎ」等の筋肉に衰えが表れやすいのが特徴です。

逆に言えば、日頃から脚の筋肉に刺激を与えておくことで、不活動による体力低下の影響を小さくすることもできます。

体力は徐々に取り戻しましょう

不活動で低下した体力の回復には時間が掛かります。不活動だった期間の3倍以上掛かるといふ研究もあり、簡単には元に戻せません。しかし、今よりも体力を向上させて健康を保つには、適度な身体活動に取り組むほかありません。

ただし、外出自粛の影響で自分が思っている以上に体力が低下していて、思わぬけがや故障につながることもあります。体力づくりのために運動・スポーツやトレーニングに取り組む際には、低い負荷から始めて徐々にからだを慣らすようにしましょう。

身体教育医学研究所うんなん

TEL:0854-49-9050

<https://www.shintai-unnan.com/>