

知っておきたい まがる原因、ちぢむ原因

加齢による体の変化を知る

多くの人が、50歳を過ぎる頃から体力の衰えを実感するようになります。スポーツをするときや、階段の上り下りのときなどに、「以前はこんなことなかったのに」と思うことが増えてきます。70歳頃になると、体力の低下はさらに顕著になります。膝や足腰が弱って、ちよつとした段差でつまずいたり転んだりすることもあるでしょう。体が思うように動かなくなってきたのです。

また、歳をとると身長がちぢむとよくいわれますが、実際に60代頃から少しずつちぢみ始め、2〜3cm、もしかするともっとちぢむのかもしれませんが。背中や腰がまがると、さらにちぢみます。

お年寄りの7〜8割は、多かれ少なかれ背骨がまがっているというデータが

あります。日本人に多いとされる腰まがり。まがらずとも、背中や腰が丸まった猫背の人も多いでしょう。放っておくと悪化するばかりの腰まがりや猫背のように、加齢とともに進んでいく体の変化にはどんなものがあるのか知っておきましょう。

◆筋肉量の減少

成人の筋肉の重量は、個人差はありますが、体重の約40%とされています。20歳前後と70歳前後の筋肉量を比べると、男女とも70歳前後では約30%も減少してしまいます。日頃から運動など何もしないでいると、10年間に約6%ずつ、筋肉量が減っていくというわけです。

また、重量の低下とともに、筋肉そのものも弱くなっています。

◆筋力の低下

量が減り、弱くなった筋肉のもとでは、筋力も低下します。そのうえ、高齢になると体力や活動量も減って、あまり動かない生活を送るようになります。