



筋トレで10歳若返ろう！！



いきなりですが、皆さんに質問です。実は筋肉には2種類あるって知っていますか？

白筋=速筋

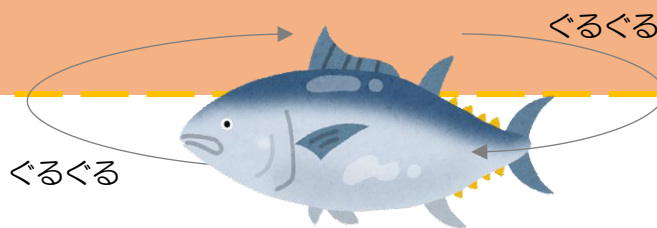
白っぽい色をした筋肉で**白筋（はっきん）**と呼ばれる、素早い動き（瞬発力）に欠かせない筋肉です。
速筋とも言われます。

自身のお魚を思い浮かべてみてください。
普段はじっとしているヒラメもエサを獲るときや、身の危険を感じたときは素早い動きが可能です。



赤筋=遅筋

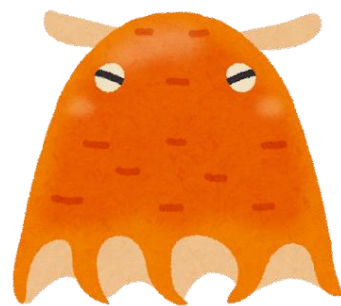
赤っぽい色をした筋肉で**赤筋（せっきん）**と呼ばれる、ウォーキングやジョギングなどの持久力に欠かせない筋肉です。遅筋とも言います。
マグロなどの赤身のお魚は遠洋を休みなく泳ぎ回るために、長く泳いでも疲れないように遅筋が発達しています。



実は、老化しやすいのは『**白筋**』です！

加齢とともに起こる不調の多くは白筋（速筋）の老化（減少）が原因です。白筋が衰えると、転倒や骨折、自分の足で歩けないなど、要介護につながってしまいます。

でも大丈夫！筋トレで80代でも、90代でも白筋は増やせるよ！！



白筋を鍛えて筋肉の老化を食い止めるには、マシントレーニングや腹筋、スクワットなどの筋トレが一番！！

ウォーキングなどの有酸素運動だけでは、筋肉を増やすことはあまりできませんが、脂肪を燃やすことができるのでどちらもバランスよく取り入れて運動しましょう(^^)



体には大小600を超える筋肉が存在し、生命活動を維持する上でも重要な役割を果たしています。筋肉は骨格筋（こっかきん）、心筋（しんきん）、平滑筋（へいかつきん）の3種類に分けられており、今回取り上げている筋肉は、運動して増やすことができる『骨格筋』で、筋肉全体の約40%を占めています！