

★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。当薬局は在宅介護対応薬局です。

★営業時間：平日8時半～18時。全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

筋肉の働きと種類

筋肉は、私たちの体を作る組織のひとつで、**収縮することで力を生み出し、体を動かします。**私たちが体を動かしたり、歩いたり、走ったり、さまざまな運動ができるのは筋肉の働きのおかげです。

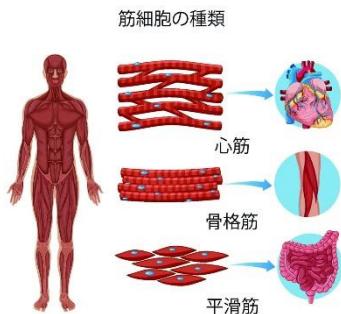
また、運動だけではなく、**体のバランスを保ったり、姿勢を維持したり、内臓を保護したり**する大切な役割を持っています。

筋肉には「**骨格筋**」、「**平滑筋**」、「**心筋**」という3つの種類が存在し、それぞれ役割が異なります。

骨格筋：腕や脚の筋肉、腹筋、背筋などで、体を支え、動かす役割を担っています。骨格筋は自分の意思でコントロールすることができます。

平滑筋：血管や内壁の壁にある筋肉で、血液を運んだり、胃腸を動かしたりする働きをしています。平滑筋は自立神経によって支配されており、自分の意志でコントロールできないという特徴があります。

心筋：心臓にだけある筋肉で、心臓の壁を作り、心臓を動かし続けるポンプの役割を果たしています。構造は骨格筋に似ていますが、平滑筋と同じく自分の意志でコントロールすることができません。



筋肉の重要性

筋肉量のピークは**20代**で、健康な人でも歳を重ねると全身の多くの筋肉量が減少します。筋肉量が減少すると、**転倒しやすくなり、介護が必要な状態に陥るリスクが高くなってしまいます。**

また、基礎代謝量も減るので、**燃烧されずに残った糖質や脂肪が体内に蓄積されやすくなり、肥満や生活習慣病のリスクも高まります。**

加齢による筋肉量の減少を食い止めるには、**運動や筋トレを行って筋肉を鍛え、蓄えておくことが大切になってきます。**健康を維持するためにも、早期から筋肉量の低下を予防する取り組みを行いましょう。



筋力を高める方法

～筋トレを行う～

健康維持のために筋トレを始める場合、優先的に行いたいのが**下肢の筋トレ**です。なぜなら、下肢の筋肉は上肢の筋肉と比べて、**筋肉量が低下するスピードが遅い**からです。筋トレ初心者の方には、**下半身全体を効率良く鍛えられる「スクワット」**がおすすめです。

＜スクワットのやり方＞

- 1.足を肩幅に開く(つま先と膝が同じ向きになるように)
- 2.手を胸の前で軽く組む
- 3.太ももと床が平行になるまで、お尻を下げる
- 4.ゆっくりとお尻を元の位置まで戻す
- 5.3～4を繰り返す

★ポイント★

- ・膝がつま先より前に出ないようにする
- ・太ももの前の筋肉を意識する
- ・背中まっすぐ伸ばす



～日常生活の動作を意識する～

日常生活で筋肉への負荷を高めることにより、不足した活動量を補うことができます。普段から体のエネルギーを節約しないように心がけ、できるだけ階段を使ったり、自転車や徒歩で移動したりするとよいでしょう。



～タンパク質を摂る～

筋肉を作るうえで、十分な栄養素の摂取が必要です。なかでも、筋肉の構成成分であるタンパク質を摂ることが重要です。タンパク質は、魚類、肉類、卵や乳製品、豆類、穀類などに多く含まれています。

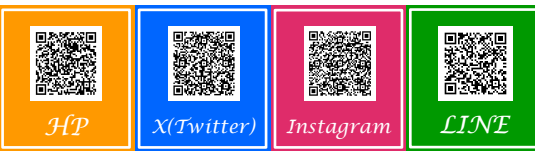


しゅうじつ薬局イベント情報

12月 冬の水分補給

1月 頭痛

しゅうじつ薬局は定期的にイベントを企画しています。イベントの詳細は薬局のホームページやSNSをご確認ください。



なぞなぞクイズ

1 問目：空では飛んで、海では泳ぐものは何でしょう？

2 問目：なかにタネが入っている楽器は何でしょう？

(空い2-CY4ホシ
いすき6コナ7算)「46せ6と4」目録乙
(“樹”、0や9999「
6”、0隣5手0集)「C6」目録1:そ景