

# Dr.わーだーの養生記

vol.33

「バランス 続・運動編」

こちいいん

わだ とよふみ

心血医院 院長 和田 豊郁



水族館のイワシの群れは瞬間的に横飛びします。魚はタイやヒラメのような白身(ブリはピンク)とマグロのような赤身があります。白身の魚は普段はあまり動かさず、驚くと舞い踊るように逃げていきます。マグロはずっと泳ぎ続けます。赤身は赤筋、ある程度の負荷なら長時間有酸素運動を続けられますが瞬発力はなく遅筋と言われます。白身は白筋または速筋と言われ筋肉内のグリコーゲンを使い瞬間的に強い力を出しますが全力だと10秒程度しか持ちません。ブリの白身はピンク筋で運動状況により赤筋のようにも変化します。哺乳類の筋肉ではこれら3種類の筋線維が混ざり合っていますが、イワシと同じく赤筋・白筋は別々の神経で動きます。スポーツでは白筋を使いますが、現代の温和な日常生活はほとんど赤筋だけで暮らせます。段差のある床面や凸凹道、階段、小走り、ジャンプ、背負う、上肢を上方で使う、など白筋を使うことを進んでやらねば白筋は萎縮し健康が維持できません。使えば戻ります。

## ■ 心血医院

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間:〈月~土〉9:00~12:00、〈月火・木金〉19:00~22:00

休診日:日祝・盆・年末年始