

Vol.28

院長 関の

Face to Face

2010年 10月 1日発行



人間には白筋と赤筋という二種類の筋肉があります。白筋というのは文字通り白い筋肉で、全力疾走、ジャンプ、重量挙げなどに使います。呼吸を止めて行う運動です。ので酸素を必要としない無酸素運動です。糖だけで瞬発力を作るのでエネルギー効率が悪く、すぐに疲労します。そしてこの筋肉は鍛えると太くなります。

白筋と赤筋、それぞれの役割とは



赤筋というのは文字通り赤い筋肉で、白筋より体積が大きい。そのため毛細血管が多く、酸素もたくさん含みます。有酸素運動で使われる筋肉なので、使えば使うほど前回お話しした「ミトコンドリア」が増えていきます。エネルギー効率も良く、白筋と違い疲れにくい筋肉です。この筋肉は鍛えても太くなり

ません。人間の骨格筋は白筋だけ、もしくは赤筋だけで構成されることは少なく、両方がモザイク状に分布しています。特に背中筋には赤筋が多く、ふくらはぎの筋肉には白筋が多いといわれています。ダイエットや健康維持のためでしたら、筋肉が太くならないように、ミトコンドリアが増える赤筋を鍛える有酸素運動が適しています。

関 修一(せきしゅういち)
健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・
整骨院 院長
代替医療の総合治療院としての
確立を目指す
タイトルの「face to face」患者
さん自身と向き合っ患者さん
の症状と闘うことを願ってつけ
た
* 毎月1日の発行です