

筋トレで病気の予防ができる!?

ここ数年において健康維持、体型維持を目的に筋トレを中心に運動をしている人が増えています。筋トレの効果は筋肉がつくということは皆さまご存知かと思われます。“他にも健康効果があるのではないか？”ということで早稲田大学・東北大学の研究グループが筋トレしているグループとしていないグループを比較して病気の予防効果・死亡率との関連性を調べられました。

～筋トレをしているグループと筋トレをしていないグループを比較して～

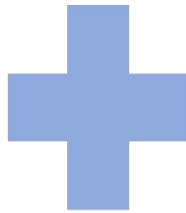


心臓病



ガン

さらに



糖尿病



死亡

となるリスクが低くなる

総死亡、心血管疾患、がんの  
予防は週30～60分の運動が  
最も効果が得られやすい運動量

糖尿病の予防は運動時間が  
長ければ長いほどリスクが  
低くなる。

筋トレの実施時間が週130～140分を超えると、総死亡・心血管疾患・がんに対する好影響は認められなくなり、むしろリスクは高くなると言われています。

筋トレの効果として筋肉がつく以外にこのような健康効果があることに筆者も驚きました。実際にどの程度行えばよいか調整が難しい、中々継続できないという悩みを持った方も多いのではないのでしょうか。自分に合った負荷量で筋トレを継続して健康を保っていきましょう。

引用 川上諒子先生・澤田亨先生ら：筋トレ活動は主要な非感染性疾患の低い発症リスク及び死亡率と関連する-コホート研究のシステムティックレビュー及びメタ解析-