

ふくらはぎの太さで筋量チェック

「最近ふくらはぎが細くなったな」と感じることはありませんか？
それは筋量が減っているサインかもしれません。

*ふくらはぎで筋量の変化を把握できる？

健康のためには筋量の維持と増進が重要であることは、皆さんよくご存じでしょう。しかし筋量の測定には専用の機器が必要なので、気軽に自分の筋量を把握することはできません。自分の筋量が減っているのか増えているのか、定期的に把握している方は少ないのではないのでしょうか？

そこで私たちの研究では、中高齢者227人を対象に平均8年間の追跡調査を行い、ふくらはぎの一番太い部分の周囲長の変化と両腕と両脚の筋肉量（四肢筋量）の変化との関係性を分析しました。その結果、ふくらはぎの太さの変化と四肢筋量の変化の間には関連性があることが示されました（図）。つまり、ふくらはぎが細くなった人では、それに伴って四肢筋量も減少している可能性が高いことがわかりました。さらに、これらの関係性は年齢や肥満状況別にみてもおおむね同様の傾向にあることを確認しました。

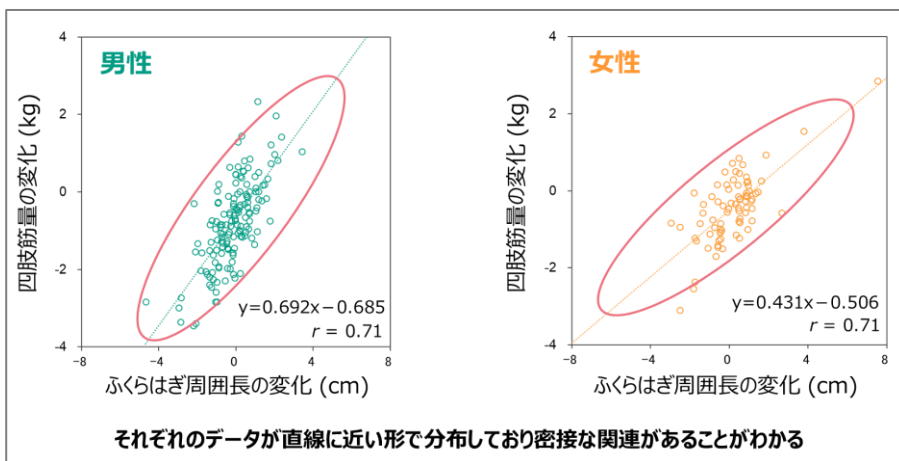
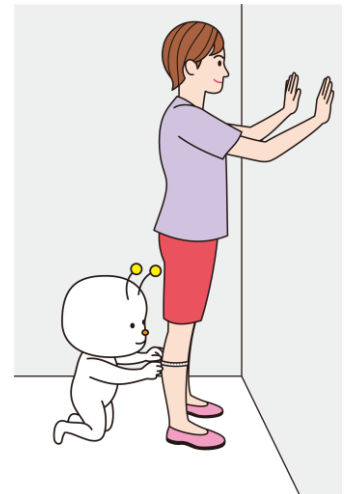


図 ふくらはぎの太さの変化と四肢筋量の変化の関係



*定期的にふくらはぎの太さをチェックしましょう

筋量は若年期をピークに加齢とともに徐々に減少し、高齢期になるとその減少はさらに加速するといわれています。その一方で、筋力トレーニングなどによって、何歳からでも筋量・筋力を増強させることができます。

あなたのふくらはぎは細くなってきていませんか？日頃からふくらはぎの太さをチェックすることで、いち早く筋量の減少に気づくことができます。「ふくらはぎが細くなったな」と感じたら筋トレを始めるなどして、早めに改善に取り組みましょう。

【出典】 Kawakamiら, Clinical Nutrition ESPEN (2025)



公益財団法人 明治安田厚生事業団
体力医学研究所 副主任研究員

川上 諒子 博士 (スポーツ科学)

■ 専門分野
運動疫学

■ 主な研究テーマ
健康づくりのための身体活動・体力、身体活動・体力・筋量の評価法、スポーツ観戦の健康効果



公益財団法人 明治安田厚生事業団
Meiji Yasuda Life Foundation of Health and Welfare

発行日 2025年8月20日
発行 公益財団法人 明治安田厚生事業団
〒160-0630 東京都新宿区西新宿1-25-1 新宿センタービル30階
電話 (03)3349-2741 URL <https://www.my-zaidan.or.jp/>