

筋肉マッチョな動物のなぞ

リハビリで筋力トレーニングをがんばっているのに
なかなか成果が出ない…。

しかも体重を増やさないように気をつけないと…。

そんな時

「馬は草しか食べないのに脚やお尻が筋肉モリモリってうらやましい～」

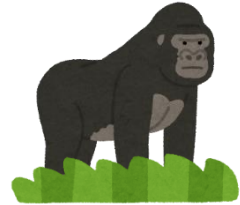
なんて思いませんか？(私だけですか…。)

そして、筋骨隆々のゴリラたちも主食は植物なのです。

肉食でなくても大きく、力強い！

草や野菜に含まれるたんぱく質はわずかです。

なのにどうして筋肉が大きく発達するのしょう。



簡単に言えば草食動物の腸には草から(たんぱく質の元になる)アミノ酸を合成できる細菌、微生物が大量に存在するからと考えられています。

人間の場合、必須アミノ酸は体内で合成できない(できたとしてもごく少量)とされています。筋肉を効率よく大きくするには食事やサプリメントから摂取する必要があります。草食動物は腸内微生物の影響で筋肉マッチョな姿をしているのです。

股関節のリハビリテーションでは必要以上に筋肥大させる必要はないですが、股関節周り、特に痩せてしまったお尻の筋肉は元の厚みを取り戻したいものです。

機能的にしっかり働いてくれる筋肉をつけるため、トレーニングをしながら必要な栄養素をバランスよく摂取することが良いかと思えます。摂取した栄養は腸から吸収されますので、人間も草食動物もカラダ作りには腸内環境を整えることが大事！ということですね。

リハビリテーション科 鈴木浩次

◆手術を控えている方、 手術を終えられた方◆ ここに気を付けて

①ワクチン接種

- ・術前検査前4週以降は接種しない
- ・手術後6週間は接種しない

②手術前に風邪をひいたら

- ・術前検査、自己血貯血までには治す
- ※虫歯、水虫は早急に治療しましょう

③花粉症

- ・特に気にすることはありません
- 花粉症薬は服薬可能です

新型コロナウイルスの感染防止のため、当面の間、**面会制限**をし、入館時は**簡易問診へのご協力**と、**マスク着用**を

お願いしております。ご理解ご協力のほど、よろしく願いいたします。

- ・37度以上の熱
- ・咳や喉の痛み
- ・強い倦怠感
- ・呼吸が苦しい

上記症状の有無を確認させていただきます。

▼発行元：
湘南鎌倉人工関節センター
〒247-0061
神奈川県鎌倉市台5-4-17
電話：0467-47-2377
FAX：0467-47-2370

▼2022年9月手術件数
(単位：件)

人工股関節置換術	57
人工股関節再置換術	1
その他	5

▼10月外来休診日
なし