

体格あたりの筋力が大きいほど死亡率は低くなる

被験者2,292人(年齢70~79歳、女性51.6%)の筋力(握力と膝伸展力)を測定後に5年以上の追跡調査。調査期間中に286人が死亡。解析すると、握力や膝伸展力が大きいほど死亡率は低かった。



握力に基づいて4グループ(30kg未満、30~40kg、40~50kg、50kg超)に分け、年月を追って死亡率をプロット

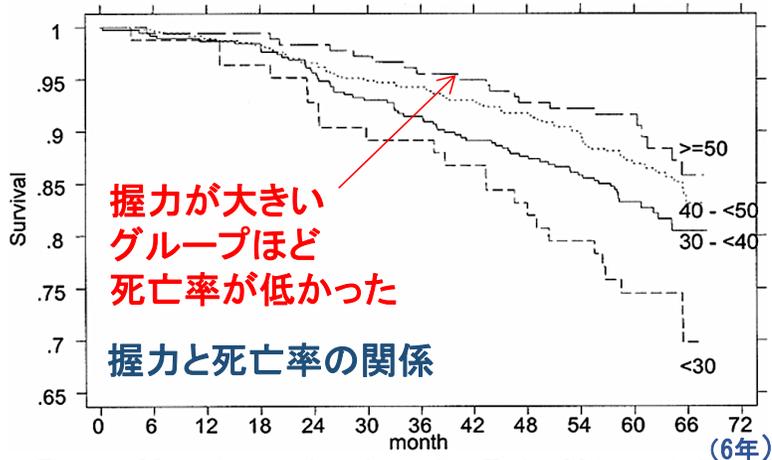


Figure Men, grip strength, and mortality. Kaplan-Meier survival curves for grip strength groups (<math>< 30</math>, 30-40, 40-50,

(原図の出典: DOI:10.1093/gerona/61.1.72)



膝伸展力に基づいて4グループ(90Nm未満、90~130Nm、130~170Nm、170Nm超)に分け、年月を追って死亡率をプロット

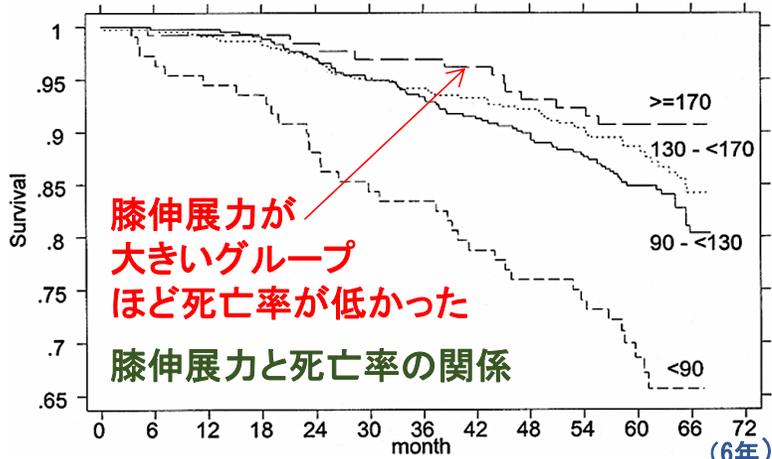


Figure Men, leg strength, and mortality. Kaplan-Meier survival curves for leg strength groups (<math>< 90</math>, 90-130, 130-170,

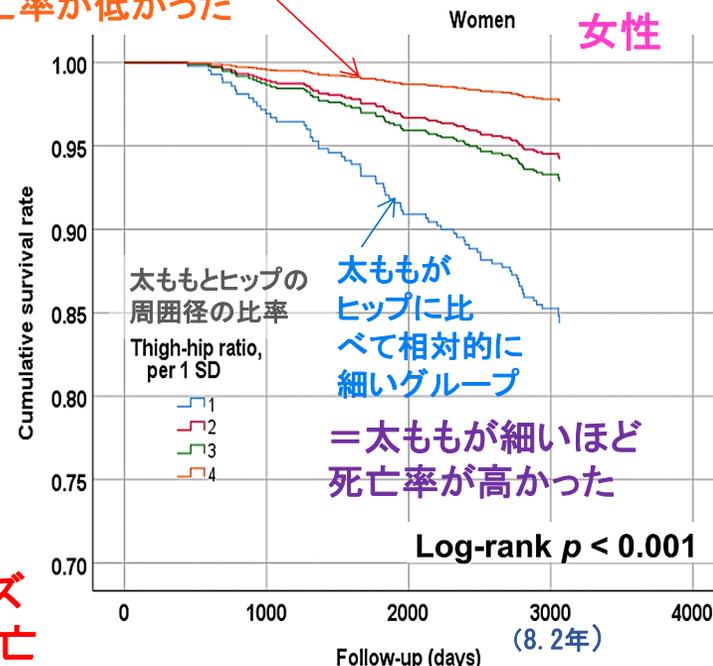
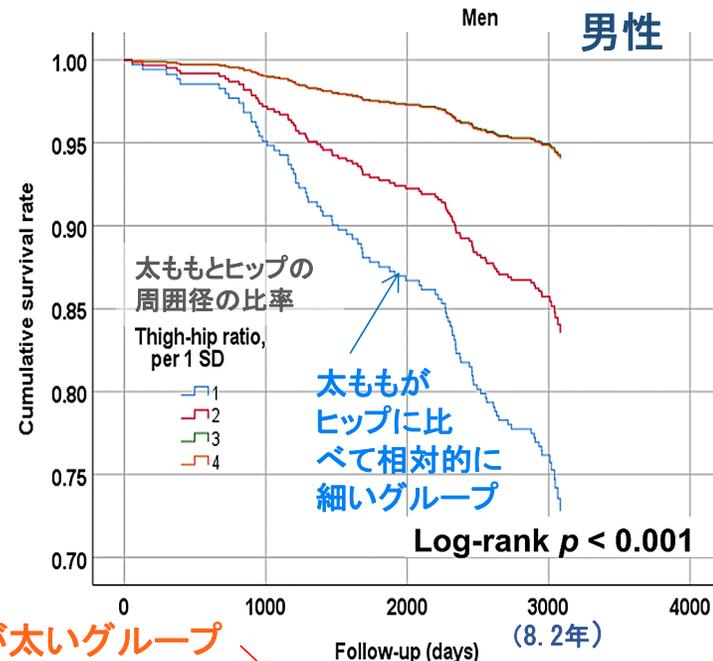
被験者1,704人(男性69歳±11歳が765人、女性69歳±9歳が939人)を8年間にわたって追跡調査。調査期間中に158人が死亡。解析すると、股関節周囲長(ヒップのサイズ)に対する大腿周囲長(太ももの周囲長)が大きいほど死亡率が低かった。

脂肪太りと筋肥大を見分ける方法の一つは、ヒップのサイズに対する太もものサイズを計算することである。

↓理想体型 太ももが太いグループほど死亡率が低かった



特に大腿四頭筋のサイズと筋力を高めることが死亡率を下げるコツである。



(原図の出典: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0292287>)