

柔道整復師 から学ぶ

## 百歳時代の健康からだ作り

## 抗重力筋を鍛える

抗重力筋とは、地球の重力に抗して立位や座位などの姿勢を保つために働く筋肉の総称をいいます。頸部・胸部・腰部の前部は頸部伸展筋群・腹筋群があり、後部は脊柱起立筋群・大殿筋・中殿筋など上体を支える筋群があります。大腿前部は大腿四頭筋、後部はハムストリングス、下腿前部は前脛骨筋、後部は下腿三頭筋があり、前後互い

に伸び縮みしてバランスを取っています。

この抗重力筋の筋力が低下し柔軟性が欠如してくると、前後の筋のバランスが崩れて猫背(円背)・O脚・X脚などの変形が起こります。そうならないためにも日常から意識してこの抗重力筋を鍛えることが必要です。鍛えるという特別なマシンを使うジムに

通うと考えがちですが、鍛えた筋肉に適度な抵抗(負荷)をかけたレジスタンス運動を行うとよいでしょう。

筋肉は使わなければ退化し、使い過ぎると萎縮、適度に使うと発達します。日常からちよろどよい抵抗を筋肉に与えて元氣よく活動しましょう。



著者 長尾淳彦 (ながお・あつひこ)

- ・日本体育大学体育学部健康学科卒業、日本体育大学大学院修士課程修了
- ・公益社団法人 日本柔道整復師会 副会長
- ・明治国際医療大学保健医療学部 柔道整復学科教授

\*この連載は令和三年度京都府亀岡市介護予防拠点活動支援事業(フレイル特化型)モデル事業の「関節や筋肉の痛み、動きにくさを感している65歳以上の高齢者のための正しいからだの使い方・鍛え方講座」をもとにしています。