

ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

日常の動作を支える筋肉「抗重力筋」の衰えを予防しよう

肩こりや腰痛、気づけば猫背に…そんな悩みはありませんか？その原因は「抗重力筋」の衰えかもしれません。毎日を快適に過ごすために欠かせない抗重力筋の役割と、簡単な鍛え方を紹介します。

日常の動作を支え、生活の質を保つ「抗重力筋」

重力に対して姿勢を保ち、立つ、歩くといった基本的な動作を支える筋肉を「抗重力筋」または「姿勢維持筋」といいます。具体的には、太ももの^{だいたい}大腿四頭筋、お尻の^{だいでんきん}大臀筋、腹筋群、背筋群などがあります。抗重力筋が衰えると、日常の動作に支障が出て、生活の質に影響します。

抗重力筋が衰える主な原因

デスクワークなどで長時間座った姿勢が続くと、特定の抗重力筋に負担が集中し、その筋肉が疲労、硬直して、抗重力筋同士のバランスが崩れて体のゆがみを引き起こします。また、抗重力筋は加齢とともに衰えやすい筋肉です。一般に筋肉量は 20 歳代でピークを迎え、年齢とともに減少し続けます。立ち上がる動作に必要な大腿四頭筋の平均筋肉量は、80 歳代では 30 歳代の約半分という報告があります。このような加齢に伴う筋肉量の萎縮を「サルコペニア」といい、生活の質に大きな影響を及ぼします。

抗重力筋の衰えを予防する運動習慣

■日常生活に運動を取り入れる工夫

長時間座り続けることは避け、1 時間に 1 回は立ち上がる、肩を前後に回す、首を各方向に傾ける、背筋を伸ばして深呼吸するなど、小まめに姿勢を変えましょう。なるべく階段を使う、目的地の一駅手前で降りて歩く、買い物で適度な重さの荷物を持つなど、無理のない範囲で筋力アップを図りましょう。

■イスがあればできる簡単エクササイズ

<背筋伸ばし> 回数：5～10 回（目安）

①イスに浅めに腰掛けて、背筋を伸ばす ②両手を胸の前で軽く組む ③上体を前に 30 度程度、ゆっくり倒す ※前に倒し過ぎないように注意 ④背筋を意識しながらゆっくりと起こす

<イススクワット> 回数：5～10 回（目安）

①イスに浅めに腰掛けて、足を肩幅に開く ②両手を前に伸ばし、上体を少し前傾させる ③ゆっくり立ち上がる ④同じようにゆっくり腰を下ろす ※膝が内側に入ったり前に出過ぎないように注意