

柔道整復師 から学ぶ

百歳時代の健康からだ作り

衰えやすい筋肉は自分で守り、鍛える

骨格筋はおおむね五十歳ごろから筋力低下や筋萎縮、筋柔軟性の欠如などの加齢による変化が起こります。定期的な意識した運動を実施しないと、さらに機能の低下を起こします。特に、立位や座位など重力に逆らう姿勢を保つ筋肉である抗重力筋こうじゆうりよくきんを中心に影響を受けます。加齢により衰えやすい筋肉の代表的なものを上半身から挙げ

ると、けいぶ頸部周辺の筋肉：きようさきにゆう胸鎖乳突筋・とつきん斜角筋・ばんじょうきん板状筋・じやうまふし僧帽筋
 上部、腰周りの筋肉：腸腰筋・だいたい大殿筋、下肢の筋肉：ひふくきん腓腹筋です。

来月号からこれらの代表的な筋肉をはじめ主要な関節周辺筋肉のストレッチングとエクササイズ（レジスタンス運動など）を紹介していきます。ストレッチングとエクササイズ

ズを行う際に注意すべき点は、次の三点です。

- ①この筋肉が関連する関節がふだんのように動かない。
 - ②刺すような激しい痛みがある。
 - ③しびれなどの症状がある。
- このようなときはストレッチングとエクササイズを中止して専門医に相談し、検査を受けましょう。

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。