



# 忙しい人は 毎日コツコツ続けよう!

公立学校共済組合近畿中央病院 健康管理センター 健康運動指導士 さくら みえこ 坂倉 三恵子

筋肉は加齢により減少していきますし、使っていないと萎縮していきます。筋肉減少によって起こり得る状態は肩こり、腰痛、姿勢や体型の変化、糖尿病など多岐にわたります。重要なのは4つの筋肉です（イラスト）。立つ、歩く時に重要な働きをするため、特に注意して鍛えたい筋肉です。筋肉について理解を深めれば実践に繋がるでしょう。

まず背中の筋肉（脊柱起立筋）は良い姿勢づくりに必要です。参考にしたいのは水泳選手のキレイな背筋です。鍛えられた背筋はとてもしなやかに動きます。デスクワークが続く時、背泳や平泳ぎの上半身の動作を真似てみましょう。背中の筋肉が柔らかくなれば、猫背と肩こりに悩むことも減るでしょう。

次にお尻の筋肉（大殿筋）は歩く時に地面を後ろへ蹴ることによってつくられます。短距離選手のお尻が発達しているのは、地面を強く蹴る動作を繰り返すためです。ペタンコのお尻に気づいたら、今日から「しっかり歩き」を意識してヒップアップを目指しましょう。

そして太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）は膝を伸ばす筋肉です。サッカー選手の太ももは、走る蹴る跳ぶの三拍子で鍛えられた「半端ない」筋肉です。スクワットがお勧めですが、座った姿勢でも鍛えられますので参考にしてください。良い姿勢で座り、ゆっくり膝を伸ばせば大腿四頭筋に力が入るのがわかります。だるいと感じるまで保持させる方法が手軽です。

最後に、ふくらはぎ（下腿三頭筋）はつま先立ちをする筋肉です。ラグビー選手のふくらはぎは太く厚みがあります。スクラムを組むフォワードの選手のふくらはぎは、地面を踏ん張ることによってつくられています。健康的に引き締まったふくらはぎを目指すなら、背伸びです。歯磨きをしながら実践できます。歯磨きは誰にでもある習慣です。歯磨きと背伸びをセットで覚えておけば続けられます。踵同士をつけたまま背伸びをすれば、O脚の予防改善にも効果的です。ただし、安全のために安定したものに掴まって行いましょう。

忙しい中でも実践できることばかりです。是非、お役立てください。

