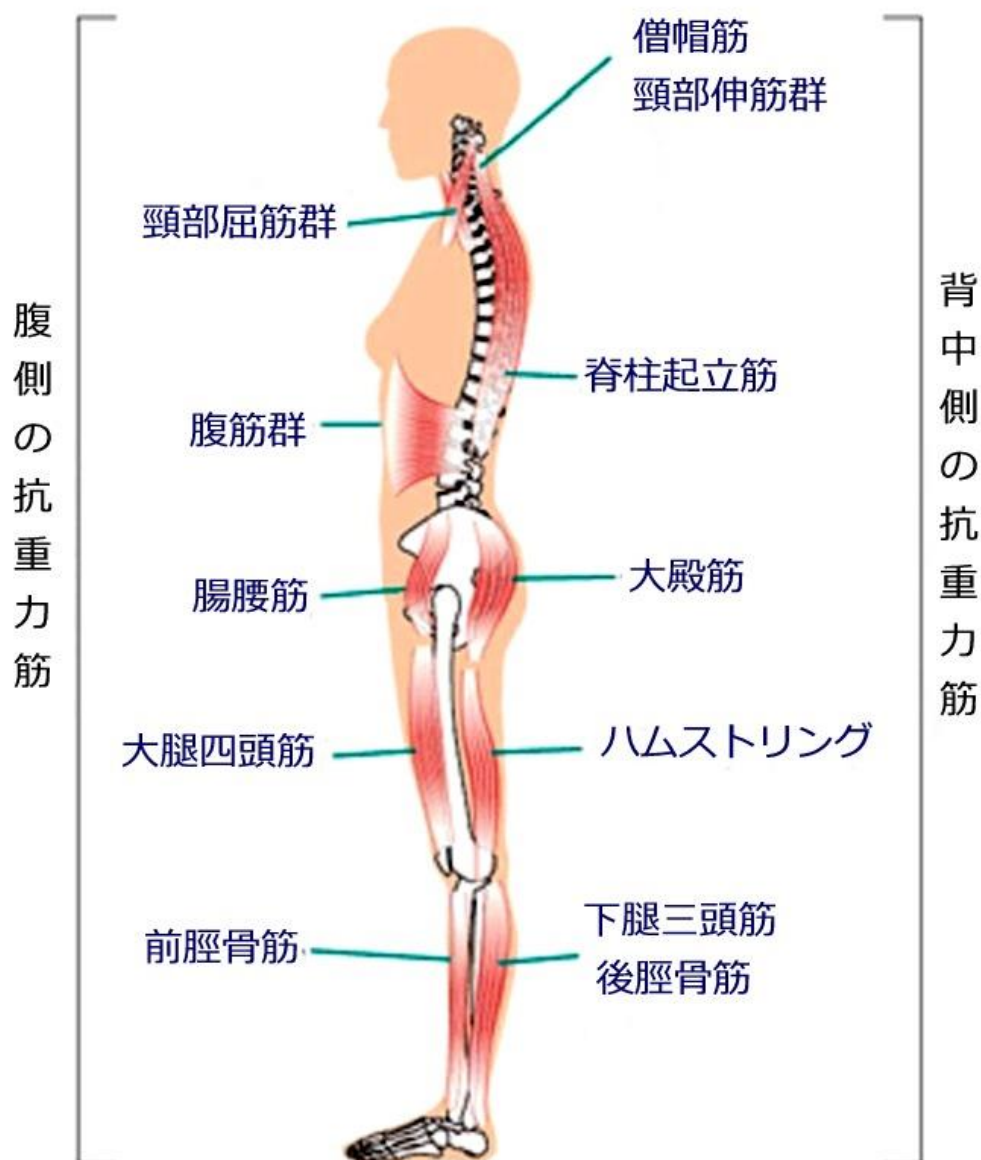


## 「抗重力筋」鍛える&ほぐすことのメリットとは？

By Maki Jungheim

筋肉は加齢や運動不足、生活習慣の癖により、バランスが乱れて衰えていくものです。食事や心の持ち方などで健康的なライフスタイルを心がけていても、年齢と共に胸やお尻が重力に負けて下がり姿勢が崩れ、肩がこり、疲れやすくなることは極めて自然な摂理です。医学の進歩により、人は長寿になっています。しかし、ただ長く生きるだけではなく、OQL(クオリティオブライフ:生活の質)を高めて、いきいきと生きることこそが大切だと私は考えます。私は、第一に体幹のインナーマッスルを鍛えて活性化することを提案します。インナーマッスルが強く正しく作動することで、関節も安定し、パワーの源であるアウターマッスルのスイッチが入るので、次に「抗重力筋」を鍛えて強くする&ほぐして緩める段階に進めます。毎日の生活の中に、いくつかのトレーニングを習慣づけましょう。体調に自信が持てれば、ポジティブな思考や心の柔軟さにもつながり、一層 OQL(クオリティオブライフ)が上がるはずで

### 姿勢を保持する抗重力筋



## 抗重力筋とは、姿勢を保持するために働く筋肉です

名前のとおり、地球の重力に抵抗しバランスを保つ筋肉のことで、立っているだけ、座っているだけで常に使われている、正しく姿勢を保つための筋肉をまとめて「抗重力筋」と呼びます。

体の「前後の筋肉」で、基本的な動作をするために働く筋肉です。具体的には背中、腰、お腹、お尻、腿やふくらはぎにある、脊柱起立筋、腹筋、腸腰筋、大殿筋、大腿四頭筋、下腿三頭筋などです。重力に逆らえきれずに垂れ下がりがりやすい部分でもあり、若さや美しさを保つためにも大切な筋肉です。また、日常的に良く使われるために、張りや疲れを感じやすい筋肉とも言えます。

### 抗重力筋を鍛えるメリット

#### ♡ 姿勢やスタイルを整える

抗重力筋を鍛える一番のメリットは姿勢が整うことです。安定したバランスのよい姿勢が保てることでケガを防ぎ、また見た目にも若々しい印象を与えます。

#### ♡ 全身を引き締める

抗重力筋はお腹やお尻など、気になる部分へのアプローチと共に、全身の引き締め、サイズダウンにも繋がります。加齢と共に体重が増えた人、体形が変わってしまった人は、この筋肉を鍛える必要があります。

#### ♡ 巡りの良い体を作る

筋力不足は姿勢やスタイルの乱れだけでなく、元々熱を産生する筋肉が男性より少ない女性は血行不良になりやすく、冷えや肩こり・怠さなどの原因にもなります。さらに、男性に比べて女性は骨盤内で血流が滞りやすく、体の内側が冷えやすいことも考慮しましょう。筋肉を蓄えることでエネルギー(熱)を作り出し、体を内側から温めて巡りを良くすることができます。

### 抗重力筋をほぐすメリット

常に働く抗重力筋は体の使い方の癖に影響を受けやすい筋肉です。体にとって良くない癖があると、過度に働き、疲れやすくなることもあります。ですから、鍛えるだけでなく、ほぐして緩めることも大切です。

#### ♡ 自律神経のバランスを整える

姿勢を保つ抗重力筋は、自律神経と関わりの深い筋肉でもあります。緊張状態が続くと、交感神経が優位になりすぎて、リラックスしたいのにできない、ぐっすり眠れないなどの不調につながります。長時間同じ姿勢が続く時などは注意が必要です。緩めることで副交感神経を優位に導きましょう。自律神経のバランスを整えて余計な不調を引き起こさないようにしましょう。

#### ♡ しなやかな体を作る

抗重力筋は肩甲骨や股関節周りの体を大きく動かすことに関わる筋肉です。肩甲骨や股関節の可動域を広く保て、滑らかに動かすことができれば、ケガを予防し、安心して運動や活動的な生活を行うことができます。

このように、抗重力筋をバランスよく鍛えることと、ほぐして緩めることが、しなやかに柔軟に動ける体を保つことにつながります。

そもそもヨガとは調和を意味します。体の内側と外側のバランス、筋肉の張りや弛緩のバランス、交感神経と副交感神経のバランス、あらゆる面でバランスをとり、それを保つことが心身を健康に導きます。