

加齢と共に萎縮する筋・萎縮しない筋



今まで、筋・骨格系は健康維持の観点から呼吸・循環系と比べて軽視されがちな傾向にありました。その代表例が呼吸・循環機能を高めるエアロビック運動が重要視されてきたのが典型的な例と思われます。

しかしここ数年、加齢に伴う筋・骨格系の機能低下という問題が深刻さを増してきています。高齢者が転倒によって致命的な傷害を受けたり、自力で立ち上がれなくなるケースが増えてきているからです。それにより高齢者も筋力を維持・増進することの大切さが見直されてきています。

加齢に伴う筋力の低下は、全ての筋で一様ではありません。いくつかの筋の厚さを超音波検査で調べた結果によると、**大腿四頭筋（大腿前面）や上腕三頭筋（上腕後面）（＝関節を伸ばす筋）**などでは著しく筋の厚さが減少するものの、**ハムストリングス（大腿後面）や上腕二頭筋（上腕前面）＝（関節を曲げる筋）**などではそれほど低下しないことが分かっています。特に大腿前面では80歳での筋の厚さが30歳の場合の60%になることが判明しています。ではなぜ腕や脚の関節を伸ばす筋は加齢に伴って著しく減少し、腕や脚の関節を曲げる筋はそれほど減少しないのでしょうか。その大きな要因として、**伸筋・屈筋の機能的な違い**があげられています。**伸筋は主に重力に逆らって体を支持したり、姿勢を保持したり、力づくでジャンプをしたりするときに働きます。屈筋は、重力に抵抗するというよりは、体を素早く折りたんで防御姿勢をとるような場合に働きます。**すなわち**伸筋は抗重力筋としての機能**があり、**屈筋は身体を守るための機能**があるといえます。面白いことに宇宙飛行士や不活動（長時間の臥床）などでも著しく低下するのはこれら伸筋なのです。これらの他に加齢に伴って萎縮する傾向の強い筋は、**頸部の筋・背中の筋・お腹にある腹直筋・お尻の筋**などがあげられます。いずれの筋も重力に逆らって運動をしたり姿勢を保持するための筋肉なのです。

みなさんもぜひ自分の姿勢を見直して筋力トレーニングをしてみてもはいかがでしょうか？

