

# げんき通信

## 筋肉のおはなし

私たちの体は年齢とともに柔軟性が少しずつ失われ、だんだん硬くなっていきます。体が硬いと、転びやすかったり、疲れやすかったり、また、肩や腰の痛みの原因にもなります。「体が硬い」とは、関節が硬くなって動かせる範囲が狭くなった状態をいいます。そして、その関節の動きを支えているのは筋肉です。つまり、筋肉が柔軟性を失うと体が硬くなってしまいます。筋肉は筋繊維の束からできていて、体を動かすと筋繊維が太くなり、筋肉が強くなります。逆に運動不足や加齢によって筋繊維は細くなり、筋肉は衰えていきます。

地球上の生物は常に重力の影響を受けています。特に人間は直立姿勢で生活しているため、重力に抵抗して姿勢を維持する筋肉(抗重力筋)が必要です。抗重力筋には背中・おなか・お尻・太もも・ふくらはぎなどの筋肉があり、おなか側と背中側でお互いに体を支えています。体を支える土台となるのは骨格ですが、骨格を補強するためには筋肉が働きます。もし、これらの筋肉が弱ったり、一部の筋肉だけが過度に緊張してし



バランスのとれた運動が出来るラジオ体操やストレッチなどから。



(中町店:薬剤師/むらおか)

まうと、体のバランスが崩れ、体にゆがみが生じてしまいます。体のゆがみという背骨や骨盤など骨の部分が注目されるのですが、実はここでも重要なのは筋肉なのです。たとえ矯正で背骨や骨盤のゆがみを直したとしても、筋肉に柔軟性がなく硬いままだと、ゆがみ癖のついた体は元に戻ってしまい、せっかくの矯正もあまり効果が出ません。また、デスクワーク・足を組む・猫背・あぐら・荷物を同じ側で持つなどの習慣により、特定の筋肉だけを使いすぎると、筋肉が硬直しやすくなり、筋肉のアンバランスが生まれて体にゆがみが生じます。

**適度な運動で筋肉の衰えを予防**  
デスクワークや長時間の立ち仕事のように一定の姿勢を続けることは一部の抗重力筋の疲労や収縮につながります。このよう

な場合は、ストレッチなどの柔軟体操で筋肉の緊張をほぐすと効果的です。息を吐きながらゆっくり筋肉を伸ばしてみてください。また、あまり歩かない生活を続けていると、下半身の抗重力筋が弱ってしまい、これもバランスを悪くする原因となります。ウォーキングができれば理想ですが、無理な方は座ったままでも足を動かすなど、適度な運動で予防しましょう。

筋肉には体を支えたり、関節を曲げ伸ばしたりする以外にも重要な働きがあります。それは血液を送るポンプとしての役割です。筋力が衰えるとポンプの力も弱まって血行が悪くなり、結果として体がだるく感じるようになります。特に下半身の筋肉は全身をめぐった血液を重力に逆らって再び心臓に送るのに重要です。ウォーキングなどで鍛えると、全身の血行が良くなります。まずはバランスのとれた運動ができるラジオ体操や、ストレッチなどを生活の中に取り入れてみませんか?

### C O L U M N

#### げんきコラム

こんなことはありませんか?



毎日薬をのんでいる方は多いと思いますが、お困りのことはありませんか? のみ方が複雑で間違える、どうしても忘れる、錠剤・カプセルがのみ込みにくい、こどもが嫌がってのまない、そんな時は薬剤師にご相談ください。また、以前もらった薬があるけど、何の薬かわからないという場合もどうぞお尋ねください。薬を安全に正しく使っていただくために、いろいろなお手伝いをします。

処方せんはぜんぶ「くほ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

# くほ薬局

●県庁通り店 ☎23-4550

●中町店 ☎26-2817

●木原店 ☎24-2233

●中の小路店 ☎24-2882

●西与賀店 ☎22-2311

●医大通り店 ☎32-1133

●北茂安店 ☎0942-89-1777