

# 若々しい姿勢を保つ せきちゅうきりつきん 脊柱起立筋

筑波大学人間系教授 山田 実

【やまだ・みのる】兵庫県出身。神戸大学大学院医学系研究科修了後、2008年京都大学大学院医学研究科助教、2014年筑波大学人間系准教授を経て、2019年より現職。日本老年医学会代議員、日本体力医学会評議員、日本転倒予防学会理事など。専門は高齢者の介護予防、サルコペニア、フレイル。



加齢による影響を受けやすい  
大きな筋肉

加齢に伴って筋肉量が減少し、筋力が低下することを「サルコペニア」と言います。サルコペニアは65歳以上の高齢者の15%程度に認められるとされており、サルコペニアになると転倒や骨折だけでなく要介護や死亡の危険性も高まることが知られています。

このような筋肉の衰えは、全ての筋肉で同じように生じるのではなく、加齢による影響を「受けやすい筋肉」と「受けにくい筋肉」があります。特に、大きな筋肉は加齢による影響を受けやすいとされており、今回説明する「脊柱起立筋」などはその代表格です。

脊柱起立筋は、体の背面にあり、頭の付け根から骨盤まで背骨に沿って存在する筋肉です。「脊柱起立筋」という名称は3つの筋肉の総称であり、「棘筋」「最長筋」「腸肋筋」で構成されています。

この筋肉の主な作用は身体を後ろに反らすように動かすことですが、それだけでなく座っている際や立っている際に背中が丸くならないように、上体を真っ直ぐに保つような重要な役割があります。したがって、この筋肉を維持することは、背筋がピンと伸びた若々しい姿勢を保つことにもつながります。

正しいフォームのウォーキングで  
効率的に筋力維持

日頃から取り組める脊柱起立筋対策として、ウォーキングがあります。意外に思われるかも知れませんが、歩行は多くの筋肉が動員されることで成り立つ動作です。勿論、脊柱起立筋も歩行に貢献しています。そのため、ウォーキングによって歩行に必要な筋力を維持することができます。

ですが、正しくない歩き方では、このような効果も不十分になります。

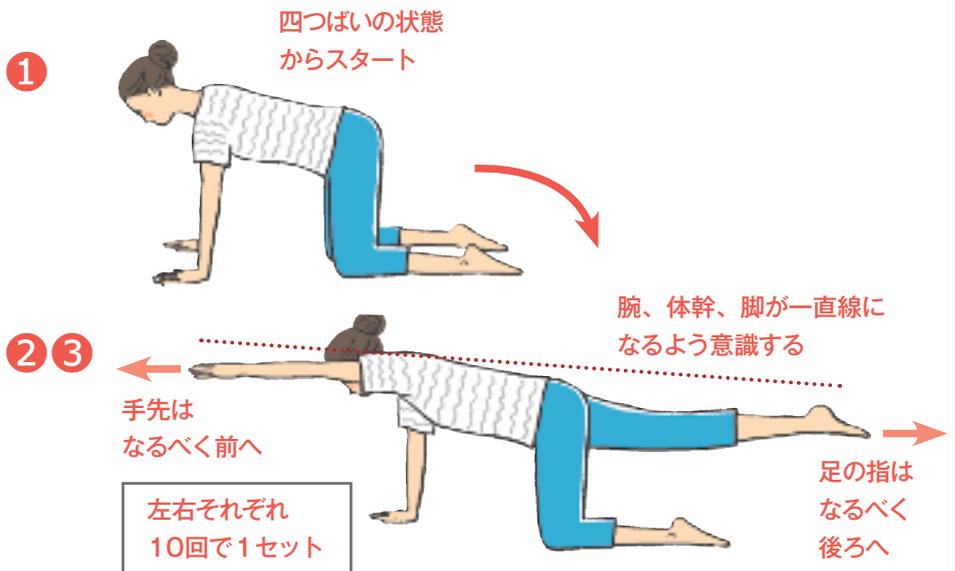
正しい歩き方には、いくつかのポイントがあります。例えば、あごは少し引いて、お腹はしめて、背筋を伸ばします。加えて、かかとから地面に着き、つま先から蹴り出し、歩幅はやや広めに保ちます。さらに、肩の力は抜き、ひじは軽く曲げ、腕は大きく振ります。このようなポイントは重要ですが、全てのポイントに注意しながらウォーキングするのはなかなか難しいです。

そこで、まずは「おへそからつながったロープを前方2mくらいの位置から引っ張られているような意識」を持ち、「腕は後ろに大きく引く」という2点のみを意識してください。これだけで、前述の多くのポイントをクリアすることができます。大切なことは、まず一歩踏み出してみることです。

注意事項：いずれの運動も、運動の最中や運動後に関節痛などを感じた場合には控えるようにしてください。

## 四つばいから腕脚伸ばし運動

- ① 四つばいの状態から始めます。
- ② 左右反対の腕と脚を伸ばし5秒間キープします。この時、腕、体幹、脚が一直線になるように意識しましょう。腕・脚が拳がりすぎでお椀型になったり、逆に拳がらずに山型になる場合があります。手の指先はなるべく前へ足の指はなるべく後ろへ伸ばすように意識します。
- ③ 伸ばす腕と脚を変えながら10回繰り返します。



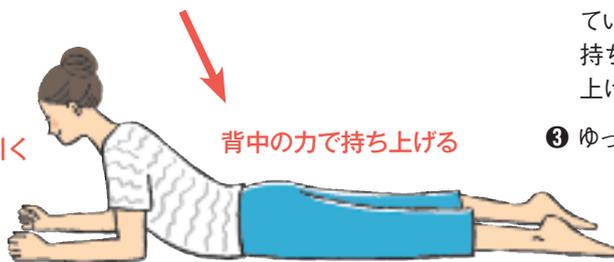
## うつ伏せ上体起こし運動

- ① うつ伏せでひじを曲げた状態からスタート



- ② ③ あごを引く 背中ので持ち上げる

10回行う



- ① うつ伏せでひじを曲げた状態から始めます（うつ伏せで本を読むような姿勢）。
- ② あごを引きゆっくりと上体を起こしていきます。その際、ひじも少しずつ立てていきますが、決してひじの力で上体を持ち上げるのではなく、背中ので持ち上げるように意識しましょう。
- ③ ゆっくりと10回繰り返します。

## 良い姿勢でのウォーキング

おへそからつながったロープを前方2mくらいの位置から引っ張られているような意識を持つ



腕は後ろに大きく引く