

抗重力筋とは？

日常生活を支える大切な筋肉

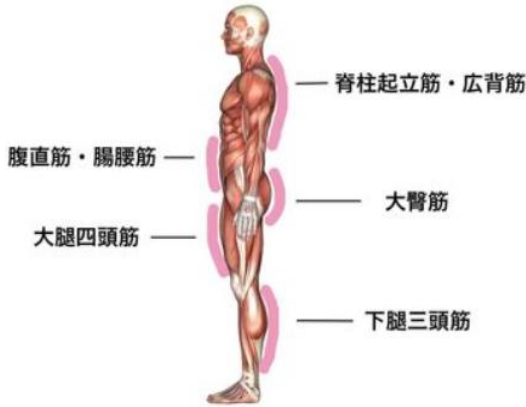


令和6年11月1日発行

リハビリテーション技術科

抗重力筋という言葉聞いたことがありますか？

書いて字のごとく「重力」に「抗する筋肉」のことを指し、姿勢を保つために働く筋肉のことで座ったり立ったりしている時など、無意識に姿勢を保つときに働いています。



抗重力筋が衰えるとどうなるのか？

特に 30 歳代をピークにして、筋肉は衰えていくことが知られており、高齢者では左記の表のような抗重力筋の筋力低下が大きいと言われています。

姿勢の悪化 → 日常生活の低下 → バランスが悪くなり転びやすくなるなど、悪循環となる可能性が高まります！

ホームエクササイズとして特に鍛えたい筋肉

ふくらはぎ、太もも、おしりの3つの筋肉です。

抗重力筋を鍛えると、姿勢をしっかりと維持できるだけでなく、転倒予防にもつながるため、運動を習慣化できるとよいでしょう。



ふくらはぎの運動

椅子に腰かけ、片膝をゆっくりと伸ばします。そこでゆっくりと足首の曲げ伸ばしをしましょう。



太ももの運動

椅子に腰かけ、片膝をゆっくりと伸ばします。戻す時もゆっくりと行いましょう。



お尻の運動(外側)

支持物を支えにして立ち、片足をゆっくりと体の真横に開き、姿勢が崩れない程度まで開いたら足を戻します。体を倒したり、つま先が外向きにならないようにしましょう。



お尻と太ももの運動

支持物を支えにして立ち、椅子に腰かけるようにお尻を後ろに突き出します。できるだけ、膝がつま先より前に出ないように行いましょう。