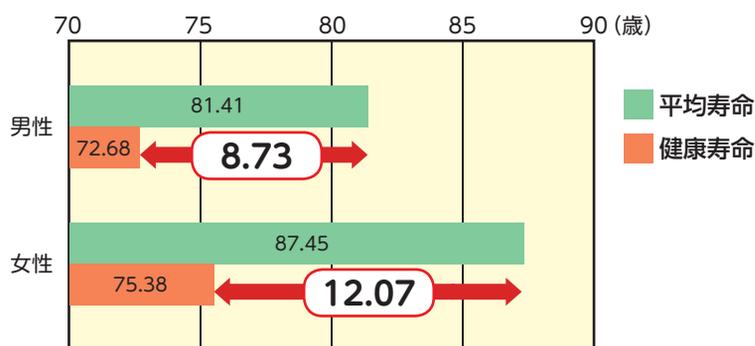


# 体幹を鍛えて アクティブライフ!

「最近、体力が落ちてきた」と感じたことはありませんか？健康でハツラツとした毎日を送るには、筋肉は必要不可欠。そんな筋肉の中で、今回は“体幹”について説明します。

## 健康で長生きするためには、筋肉が大切

平均寿命と健康寿命の差



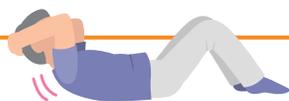
厚生労働省「令和4年版厚生労働白書－社会保障を支える人材の確保－」図表2-1-1より作成

日本人の平均寿命は年々延びており、日本は世界有数の長寿国として知られています。しかし、健康で日常生活を送れる期間である健康寿命と平均寿命では、男性で約9年、女性で約12年の差があります。つまり、この期間中は健康上の問題で日常生活が制限されたり、何らかの助けが必要となったりしていることを意味し、要介護（寝たきり）として生活することになる可能性も考えられます。

そこで、この健康寿命と平均寿命の差をできるだけ縮めるためのカギとなるのが、筋肉トレーニング（筋トレ）です。筋肉が衰えていく“筋肉ヤセ”をおこしやすい中高年以降には、特に筋トレが重要といえます。筋トレを行うことで他の病気の予防にもつながることが、近年ではわかってきています。つまり、筋肉は健康的で快適な生活を送るため、なくてはならないものなのです。

## 筋トレのメリット

- ① ロコモティブシンドロームによる転倒・骨折の予防
- ② 糖尿病の予防
- ③ 肺炎の予防
- ④ 関節の病気の悪化を防ぐ
- ⑤ 手術後の回復が早い

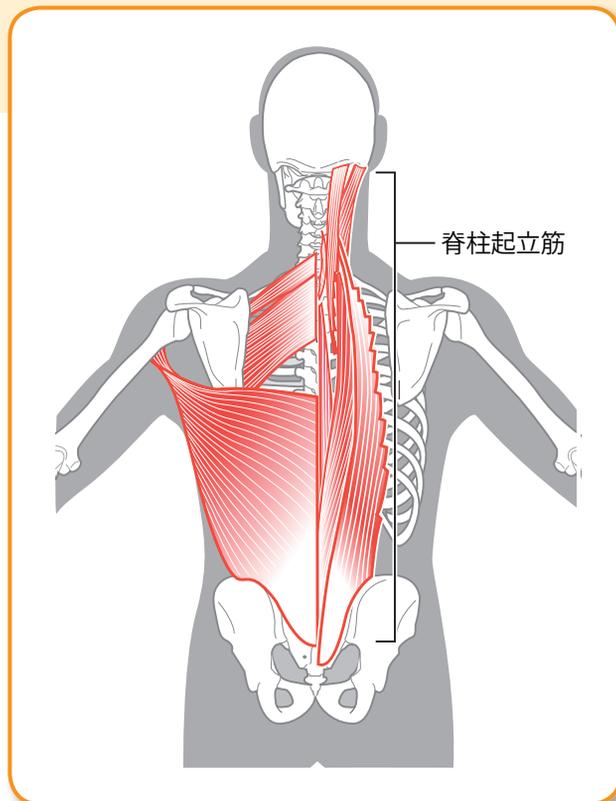


## ■ 中高年がまず鍛えるべき「体幹」

体幹とは、頭部と手足を除く胴体の部分のことを指します。文字通り“体の幹”にあたる部分で、「臓器の格納・保護」や「直立姿勢の維持」という重要な役割があります。また、体の深い部分の筋肉であるインナーマッスルを鍛えると、可動性は低いものの体を安定させる働きがあるので、中高年以降は積極的に鍛えていくべき場所です。

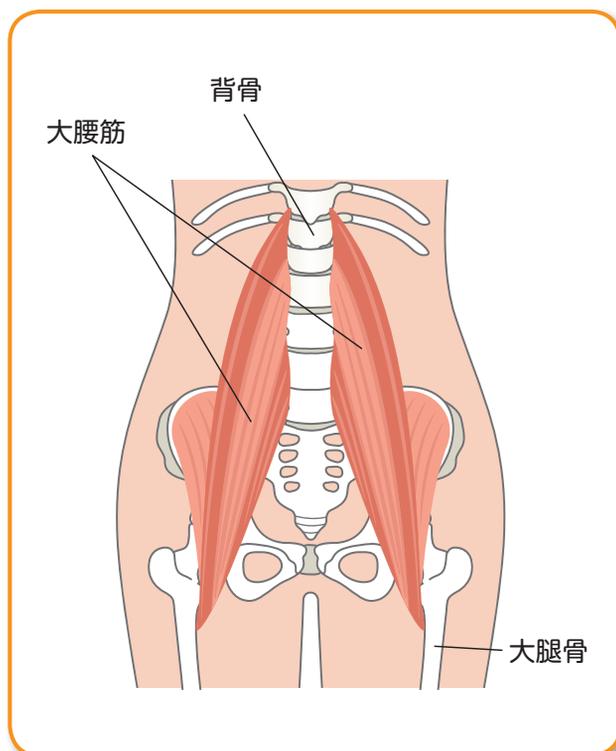
### 1 せきちゅう きりつきん 脊柱起立筋

姿勢を維持するうえで重要な役割を担う、体幹の筋肉の代表とも言える筋肉がこの脊柱起立筋です。脊柱起立筋は、脊柱を立て、正常な湾曲を維持する脊柱の後ろ側につく筋肉で、腸肋筋、最長筋、棘筋きょくきんを指します。脊柱起立筋が弱まると、姿勢が悪くなり肺の圧迫による肺活量の減少や、胃の圧迫による逆流性食道炎など、内臓への悪影響を及ぼす要因となります。



### 2 だいやうきん 大腰筋

大腰筋は、背骨と大腿骨をつないでいる筋肉です。歩行の際に足を前に出すために働く筋肉であり、この筋肉を鍛えることで転倒の予防に役立ちます。



# 健康寿命を延ばす



## 筋トレ実践編

### 1 脊柱起立筋を鍛える

①～③で1セット、1日10～15セット目安

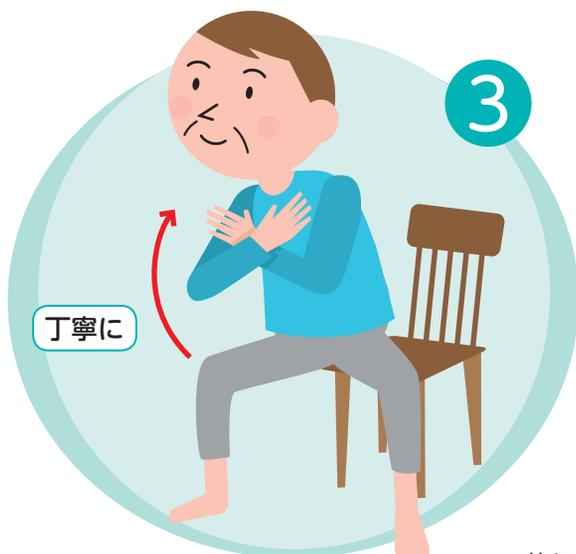


大きく足を広げて  
イスに浅く座る。  
両手は胸の前で交差させる。

背中を丸めて上半身を大きく  
丁寧に倒していく。



顔から先に上げ、背中を  
反らせるよう意識しながら  
上半身を丁寧に起こしていく。



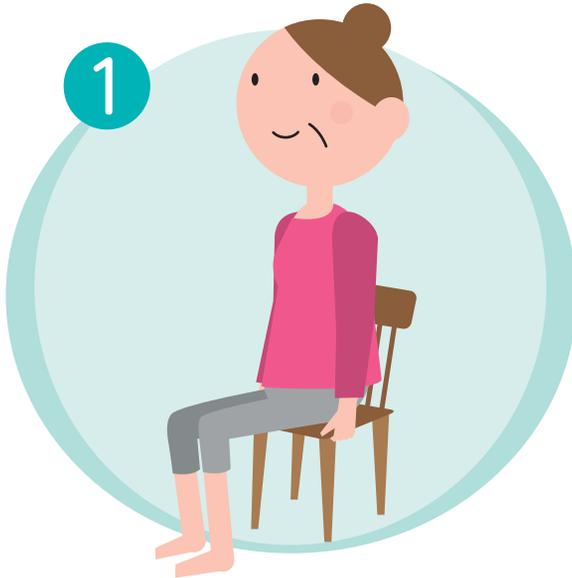
※使うイスはキャスターなどがついていない、安定したイスを使ってください。  
※自分のペースで無理をせず行いましょう。痛くなったら中止してください。  
痛みが治まらない場合は、医療機関を受診してください。

## ■ 筋トレに大切なのは習慣化です

少しずつでも毎日続けることが大切ですが、一人だとなかなか続かないというときには、家族や友人と声を掛け合って取り組むと筋トレを習慣化しやすくなります。周りの人も巻き込んで、楽しく筋トレを続けましょう。

## 2 大腰筋を鍛える

①～③で1セット、1日10～15セット目安



背筋を伸ばしていすに浅く座る。  
両手はイスの座面をつかむ。

右足の膝をゆっくりと  
引きつける。  
ゆっくりと元の位置に戻す。



左足も同様に行う。



※使うイスはキャスターなどがついていない、安定したイスを使ってください。  
※自分のペースで無理をせず行いましょう。痛くなったら中止してください。  
痛みが治まらない場合は、医療機関を受診してください。