

筋肉

筋肉

市川治療室 No.84/1997.09

骨・関節・神経・血管を包んでいる筋肉は健康状態を教えてください。
柔らかくて太い筋肉は健康で活力ある生活を保証してくれます。

筋肉は収縮する（縮まる）ことで関節を動かしています。
筋肉の収縮は、アクチンとミオシンと言うタンパク質が行います。

A. 筋肉の種類・・・随意筋と不随意筋

随意筋・・・運動神経（意識的）が収縮させる筋肉です。
歩く・走る・食べる・寝るなどの動作をするときに使われる筋肉です。

不随意筋・・・自律神経（無意識）が収縮させる筋肉です。
内臓（心臓・肝臓・腎臓・脾臓・胃・腸など）を動かしている他に、
肩関節や骨盤、背骨などを本来あるべき位置に保っています。

B. 不随意筋の短縮と関節障害

肩の関節や肩甲骨を支える筋肉は、随意筋と不随意筋が混じっています。
肩の関節も肩甲骨も、不随意筋でしっかり守っておいた上で、
随意筋で重いどおりに動かすしくみになっています。

もし、肩関節の周囲の筋肉が随意筋だけだったら、
「うっかりしているうちに腕がぶらぶらになった」と言うようなことになりかねません

中年過ぎあたりから、腕がだるいとか腕が背中に回りにくくなるとか、
肩甲骨が背中に張りついたように感じたりすることがあります。

これは、肩の周囲にある不随意筋の短縮が原因です。
不随意筋が短縮したことによりその不随意筋の働き（肩・腕をその位置に保つ）に
支障がおきたときこれらの症状はおきます。

C. 筋肉の短縮は起こるのか？

随意筋、不随意筋に限らず筋肉の短縮はだれにでも例外なく加齢に比例して起こります。

例えば、赤ちゃんは自分の足の指を舐めることができますが、
成長するにしたがってそのような姿勢をすることは無理になります。

年をとると手が床に付かなくなるのは、背骨の筋肉、太ももの裏側の筋肉、
ふくらはぎの筋肉などの随意筋や不随意筋の短縮が原因です。

D. 筋肉短縮の予防・回復対策

筋肉の短縮を予防・回復するには筋肉を伸ばすことです。

短縮した随意筋は運動をすることで伸ばすことができます。
しかし、不随意筋の動きは意志とは関係ないため
ストレッチとかマッサージなどの外力でその筋肉を伸ばさなくてはなりません。

E. 理想的な筋肉

柔軟性のある筋肉は関節の障害を防ぎ、筋力もあり、
肘・膝などの故障や腰・肩の痛みやコリ、神経痛などから開放してくれます。

エネルギー物質ATPは筋肉を弛緩する働きもあります。
ですからATPをスムーズに生産できる筋肉は活力があり柔軟性もあります。

筋肉を柔らかくするにはストレッチやマッサージが、
筋肉を太くするにはアイソメトリックスやダンベル体操が有効ですが、
理想的な筋肉に一番必要なことはタンパク質の摂取です。

柔軟性のある筋肉を維持するには、柔軟性のある筋肉に回復するには、
プロテイン他に卵・肉・魚などのタンパク質摂取が最も大切なポイントです。