

筋肉と美容

嬉しいご報告

先日、お客様からこのようなご報告を頂きました。

「先生の所にお邪魔するようになってから、体が伸びたような気がします。それに以前ですと街で歩くスピードが遅いため皆さんに追い抜かれていたのです。

ところが最近逆は皆さんを追い抜くようになったのですよ。階段の上り下りにも息切れすることもなくなりまし、何よりも疲れにくくなりました」

彼女は63歳でとっても魅力的な方です。施術は7回程行ったと記憶しています。

お顔のしわが伸びた、たるみが消えたと言われることも嬉しいのですが、何よりも身体全体の変化を体感していただけただけ嬉しいご報告です。



筋肉と美容との関連

さて、皆さんはどのような場面で老化を感じ始めますか。

おそらく、成長ホルモンが減少した、ヒアルロン酸が減少したなどを体感される方はおられないと思います。まず、腰痛、肩こりを感じる、体力が落ちて疲れやすくなる、背が縮じみ姿勢が悪くなる、脂肪が付きやすくなる、そして肌の張りや艶が無くなって黒ずみ顔のしわも増える、などの嬉しくない体験を通して実感されるのではないのでしょうか。

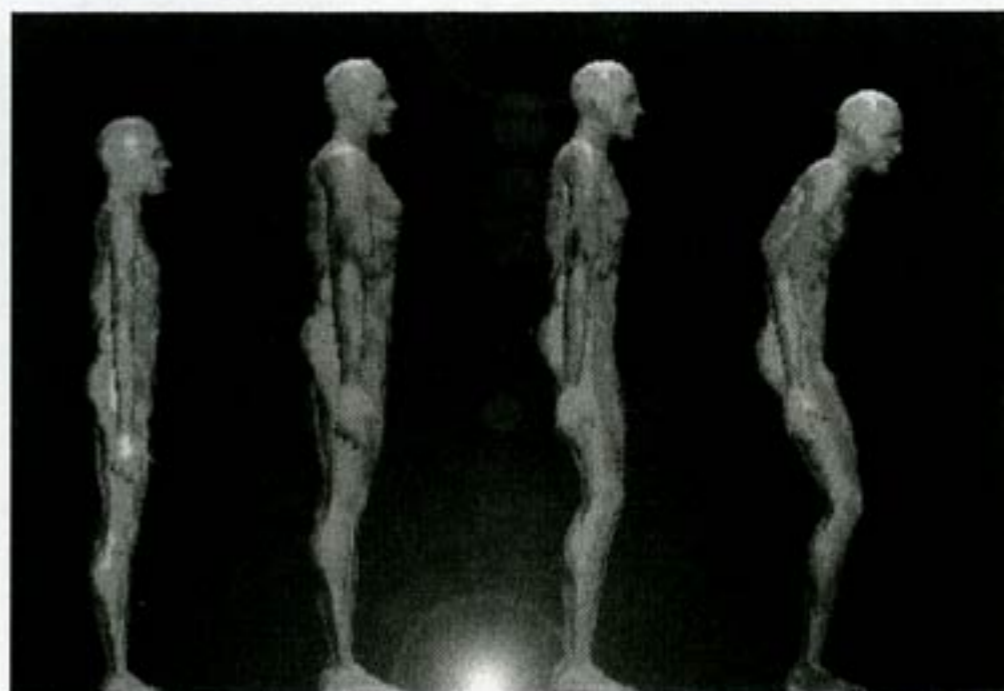
私は、全体重の50%を占める筋肉の機能低下が老化の進行を大きく左右していると考えています。1回目のコラムでは筋肉に異常が生じることで筋肉のコリ（筋硬化）を感じるようになります、腰痛、肩こりなどの原因となると、そしてこの筋硬化による筋痛の方が、骨 関節の障害や歪みで起こる痛みよりも多いことをご説明しました。

今回は、このような老化現象と筋硬化がどのように関係しているのかを順を追って説明し、筋痛以外の弊害についても触れたいと思います。

体力の低下と

姿勢の歪み

まず、筋の硬化は筋自体の正常な機能を低下させます。たとえば筋力、瞬発力、持久力などの体力は、筋が弛緩



ウエルネス広小路治療院より

（緩んでいる状態）している状態から収縮する力とスピード、そしてその繰り返し能力で決まります。筋が緩まなくなっている筋硬化では収縮気味になつており、筋本来の機能が十分に発揮できない状態なのです。このような筋硬化が加齢とともに全身に広がることで筋力、瞬発力、持久力などが低下するので、また、筋硬化した状態は、弛緩した状態と比べ筋の長さが短くなっています。筋は関節をまたいで骨に着き、体を動かしています。つまり筋が硬化すると姿勢や関節をゆがめ、身長を縮め、身体の柔軟性を低下させることになるのです。

脂肪代謝

脂肪は筋の中のミトコンドリアという小さな器官で酸化反応（燃焼）を通してエネルギーに変換されています。

ところが筋が硬化してしまうと周囲の血管は圧迫され、燃焼に必要な酸素の供給が滞って脂肪燃焼に支障をきたします。その結果、硬化した筋の周辺には皮下脂肪が付きやすくなります。最近では脂肪燃焼の効率を高めるために、加圧トレーニングを始め様々な方法による筋の増量が推奨されています。しかし、女性にとって筋肉の増量は容易ではありません。私は、脂肪代謝効率を高めるためには、筋肉の増量をおこなう前に、まず筋硬化を改善して身体の柔軟性を回復させる必要があると考えています。特に部分的に皮下脂肪がついている方にはこの方法が非常に有効です。たとえば、顎、ふくらはぎ、ふともも、二の腕などです。皮下脂肪が過剰に蓄積している周辺の筋肉を触ってみてください。必ず筋の硬化した部分に触れる事ができるはずですよ。(注：触れにくい場合はより深層の筋が硬化していると思われる)

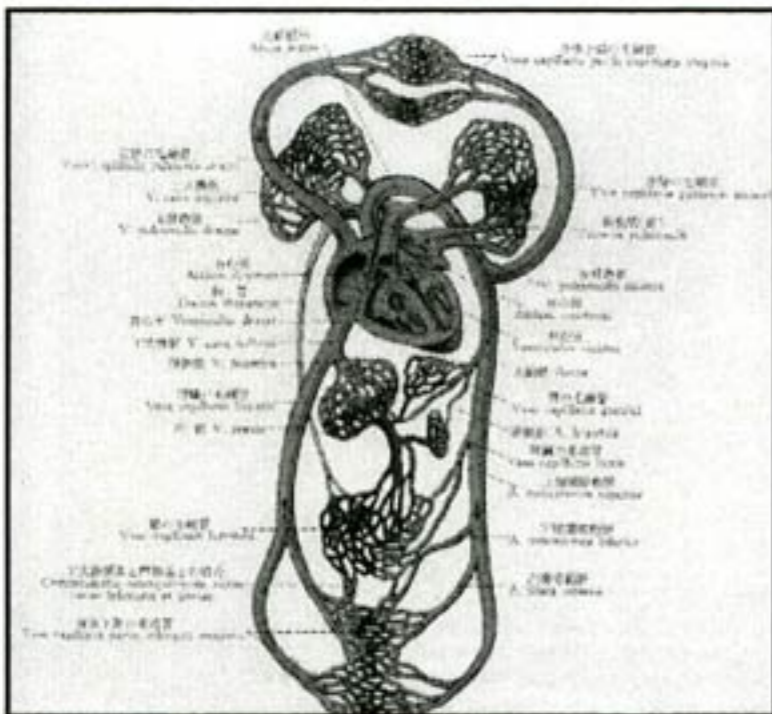
肌の血色、ハリ、しわ

血管は全身の細胞（筋肉も細胞のたまりです）に酸素や栄養を供給し老廃物を排泄する重要な器官です。筋の硬化により体の柔軟性が低下して血管を圧迫するようなことになれば、その血管が支配している末端の細胞自体の機能も低下してしまいます。皮膚細胞であればヒアルロン酸やコラーゲンの生成能力の低下が起こります。その結果、お顔の皮膚は弾力がなくなり、し

わが寄りやすくなり、たるみが現れることになるでしょう。さらに血管の中に存在する免疫細胞の供給も滞ることとなり皮膚は感染しやすくなります。

表皮の老化には太陽の紫外線による皮膚細胞のダメージが大きく関わっていると言われています。もちろん細胞のダメージは深刻です。しかし、大きな帽子をかぶり長い手袋とマスクで夏日に往来している女性を見ると、少し違和感を覚えます。表皮と筋そして血管が健康でその連携が正常であれば、程度の問題もありますが皮膚は必ず修復再生されます。筋肉の硬化による皮膚細胞への悪影響を知っていただきたいのです。

このように、私たちが体感する腰痛、肩こりなどの痛み、体力の低下、姿勢の歪み、脂肪の蓄積、そしてお肌のトラブルなどの老化現象に、筋の硬化が深く関わっています。



日本人体解剖学 南山堂より

そして、筋硬化を放置するとさらに深刻な問題が待ち受けています。それは筋硬化による老化の促進です。

エイジングケア

私たちの身体の中では、障害や過剰な運動、労働などの様々な原因が元で筋の硬化が起こっています。適切な治療や運動などで改善されれば良いのですが、筋硬化の多くは気づかれないままに身体の中で潜んでいるのです。このような筋硬化は慢性的な循環障害を引き起こし、それが筋硬化をさらに悪化させるといふ悪循環に陥りながら全身に広がって行きます。

さらに、硬化した筋肉は正常な収縮活動ができないために使われる場面が少なくなり、典型的な老化である「廃用性萎縮」を引き起こす原因になります。つまり筋硬化は老化を促進する大きな要因の一つと言えます。

しかし恐れることはありません。筋硬化は適切な筋治療や運動療法によって予防、改善することが可能です。

筋硬化の改善はアンチエイジングにとって非常に大きな意義を持っていると私は考えています。

さて、ここまで読んでいただくと筋を正常に保つ必要性、筋硬化部分の改善の重要性をご理解いただけたと思います。そうすると、高齢化社会を迎えている日本で適切な運動の重要性が推奨されていることにも納得がいきます。しかし気をつけなくてはいいけません。やみくもに運動すれば良いというものではありません。筋の硬化により腰痛を訴えている方が、運動をすることでかえって腰痛を悪化させてしまうケースが多々あります。自分の身体の状態を良く把握して、身体と相談しながら、また時には専門家にも相談して自分にあった運動のプログラムを探すことが大切です。

次回は、筋肉と運動についてお話ししたいと思います。



感謝

Renewing Therapy Nakatsuji
HP:www.renewing.ws
e-mail:info@renewing.ws