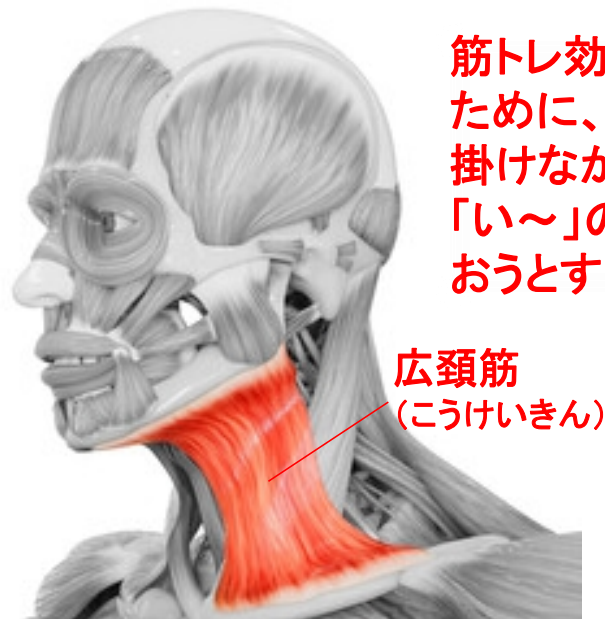


首のシワやタルミは広頸筋のトレーニングで緩和される



(原図の出典: Rehab My Patient)



筋トレ効果を高めるために、手で負荷を掛けながら、強引に「い～」の動作を行おうとする。



- ・首の部分のシワやタルミの原因を大きく分けると、皮膚の問題と、その内側に在る**筋肉**の問題に分けることができる。
- ・皮膚の問題は、老化などによって皮膚が薄くなることや、弾力性が減少することが、主な原因である。
- ・**筋肉**の問題は、筋肉量が減ることや、伸縮性が低下する(衰える、ヨレヨレになる)ことが、主な原因である。
- ・首の部分のシワやタルミに最も大きく関係している**筋肉**は**広頸筋(こうけいきん)**である。この**筋肉**は首の前部の表層に存在していて、薄くて面積の広い**筋肉**である(左下図参照)。
- ・大きな力を発揮できないため、口角を斜め下に引き伸ばす程度の働きしか担っていない。そのため、通常の日常生活では鍛えられ難い。
- ・その結果、老化の影響を大きく受け、敢えてトレーニングしなければ痩せて薄く弱くなってしまい、シワやタルミを増加させてしまう。

<作成: stnv基礎医学研究室>

