

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！！
今月は『バストアップ』をお届けします。
ここではバストアップについて、掘り下げてまいります。

女性の永遠のテーマ『バストアップ』そもそもバストアップするにはどうしたらよいのか？
まずは胸について知しましょう。

女性の胸は、肋骨、大胸筋、クーパー靭帯、乳腺、脂肪組織、乳管群、乳頭、
皮膚という8つの組織から構成されています。

この中でも特に『バストアップ』に大事な4つの組織を紹介いたします。

1. 大胸筋

皆さんもご存知の胸の筋肉です。年齢とともに胸が下がってきたなんてことよく聞きますよね？
それは大胸筋が衰えてきたことが起因します。大胸筋は胸の土台です。土台が悪くなれば
家が傾くのと同じで胸は大胸筋が衰えることで重力に勝てなくなってしまうのです。ですから
胸の筋肉はしっかり機能できるように日ごろの運動は大切です。運動方法は下記をご覧ください。

2. クーパー靭帯

クーパー靭帯は線維組織が束状になっている組織で、乳房の中に張り巡らされている乳腺と
大胸筋や皮膚とをつないでいます。つまりクーパー靭帯は、乳房と大胸筋とをつないで胸が垂れない
ように一生懸命頑張ってくれているというわけですね。

**ちなみにこのクーパー靭帯は、一度伸びてしまうと元に戻ることがありません。そのため日々のケアによって、
クーパー靭帯を伸ばさないようにすることが大切です。**

3. 乳腺

乳腺とは、母乳を作る機能を持つ女性にとって非常に大切な器官です。

乳房の中には乳腺が張り巡らされており、その周りを囲むようにして脂肪がつくことによって乳房は膨らみを保っています。□
そのためバストサイズを大きくするためにはまず、この乳腺を発達させる必要があります。

4. 脂肪組織

乳房は、乳腺の周りを囲むように脂肪組織がつくことによってその膨らみを保っています。
他の部分に関しては脂肪がつかないにこしたことはないのですが、ことバストに関しては、「できるだけ
沢山の脂肪がついてほしい!!」と思っている女性がほとんどではないでしょうか。□
ただしバストは、ただ単に脂肪を増やす、平たく言うと“太る”だけでは大きくすることができません。
バストを大きくするためには乳房の中に張り巡らされている乳腺を発達させ、そのうえで脂肪を
付けていく必要があるのです。

きれいな胸を保つために次の運動を試してみてください。

1. 腕立て伏せ(大胸筋)



まずは10回を目安に
行いましょう！！

・手は肩幅ぐらいに置き肘がカラダから離れないように
肘を曲げていく腕立て伏せです。

3. 菱形筋ストレッチ



自分を抱きしめるように手をまわし赤い矢印の部分を
広げる方法です。

2. フライ(小胸筋)



まずは10回を目安に
行いましょう！！

当館にこの形で行えるマシンは無いのでダンベルや
自重で行って下さい。

・脇の開き、肘の角度を90度にし、カラダの前で
閉じたり開く運動です。

4. 合掌エクササイズ



手を合わせ中心に向かって力をかけて
胸の筋肉を使う運動です。

この運動は皆さんもご存知でしょう。

***このポイントは外さない！！**

腕は地面と平行にすること。

10秒キープ3セット！！

綺麗な胸を保つために適度な運動を心がけましょう。今ここで挙げたものは決して胸が小さくなるものではありません。
(ただしやりすぎは禁物、個人差があるので要注意)

次回は「ヒップアップ」

についてです。乞うご期待
監修/F・E・P 竹内