

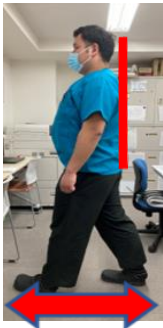
【第4回 筋力を改善する PART2】

～大殿筋(だいでんきん)について～

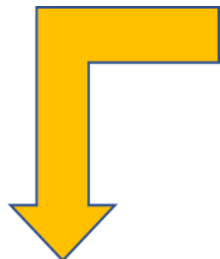
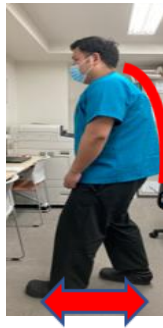
12月のだんだんに掲載させていただいた筋力改善の続きになります。

前回の腸腰筋に続いて今回は『大殿筋 だいでんきん』についてご紹介させていただきます。大殿筋はおしりにある筋肉で、太ももを後ろに持ち上げる筋肉です。ですが、歩いている時ではあしが体の前にある時に働いており(伸ばされている時に働いている!)歩幅に関与しています。大殿筋の筋力が保たれていればあしを大きく前に出しても体が崩れないようにできますが、大殿筋の筋力が低下すると姿勢がたもてなくなります。つまり、歩幅が小さくなり、歩いている時の体重が後ろに残るようになり、体は曲がりやすくなってしまいます。

大殿筋がしっかり働いている歩き方



大殿筋があまり働いていない歩き方



大殿筋を鍛えて姿勢良く、歩幅を広げて歩けるようにトレーニングしましょう!

大殿筋の筋力強化トレーニング(痛みや疲労がある時は無理して行わないでください!)

太もも後ろ上げ



スクワット



ブリッジ



- ・立って運動する時はしっかりした物につかまりながら行う
- ・太もも後ろ上げでは、体がねじれないようにしましょう
- ・スクワットでは、おしりを下げるように行いましょう
- ・ブリッジはおしりを上げるより股関節を伸展(伸ばす)意識で行いましょう。

大殿筋は今回お話しした姿勢や歩く時の歩幅だけでなく、体の中でも大きな筋肉ということもあり鍛えることで「転びにくくなる」「立ち上がりや、階段がスムーズになる」「腰痛の軽減・予防」「代謝が上がることで冷え性改善」「尿漏れ改善」等の様々効果も期待できます。自分にあった運動を見つけて、継続することで少しずつ効果が表れてくるとおもいます。気になることやわからないことあればいつでもご相談してください!

理学療法士 磯崎

Q1. まちがい探し「お花見」

左右の絵にはちがいが8こあるので、見つけて○で囲んでください。

ちょこっと脳トシ



Q2. 並び替えクイズ

文字を並び替えて、正しい言葉を書きましょう。

第1問 が ち り い ご

--	--	--	--	--

第2問 ば は た な け の

--	--	--	--	--	--

第3問 し ゅ く に が き う

--	--	--	--	--	--

第4問 ん よ き ち し う

--	--	--	--	--	--

第5問 い く ほ が う お こ

--	--	--	--	--	--

編集後記

今月号のイラストにネモフィラを使っています。このお花は北アメリカ原産の一年草で、和名を瑠璃唐草(るりからくさ)といいます。鑑賞時期は4月中旬から5月上旬。一度、国営ひたち海浜公園のみはらしの丘にあるネモフィラを見に行ってみたいです。

