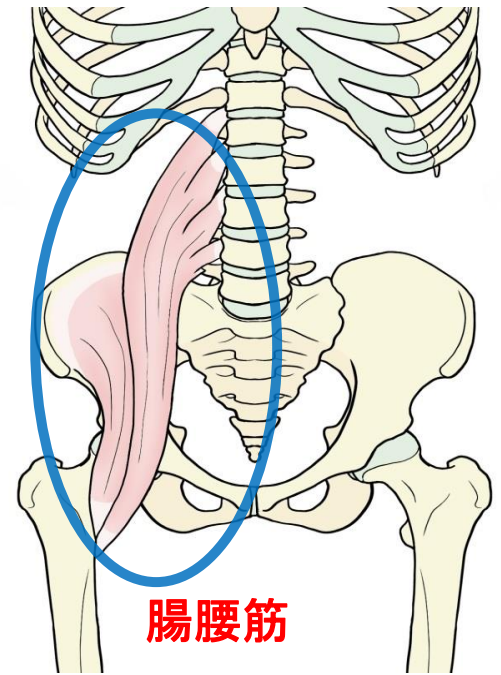


大誠会だより ～運動編～

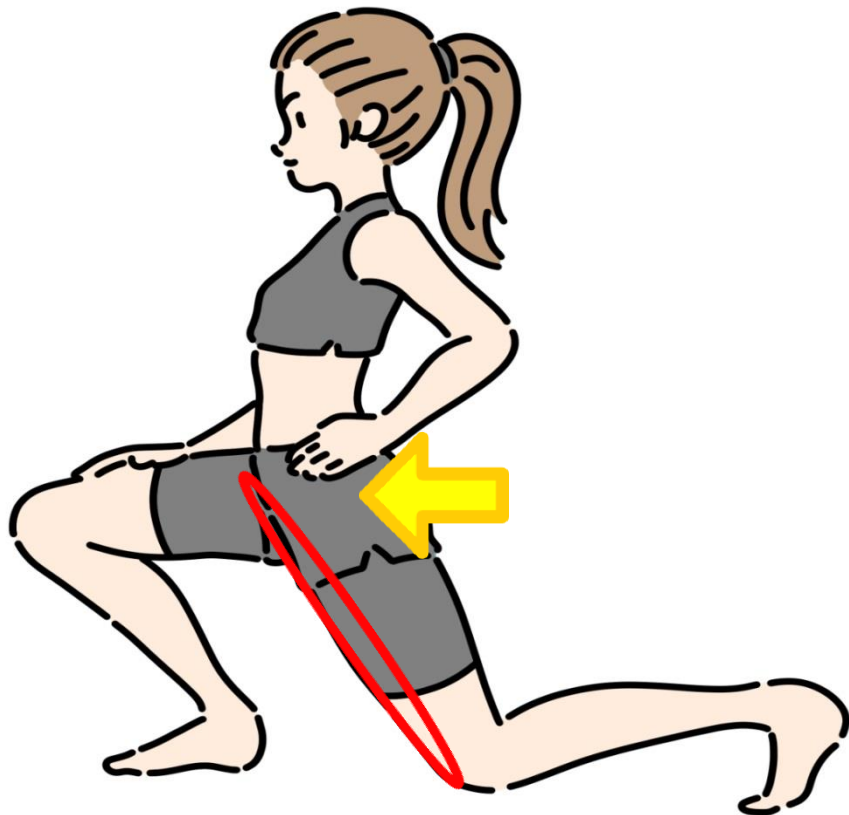
今回は、**腰痛**などに関わりの深い、**腸腰筋**という筋肉について、お話ししたいと思います。



- ・**腸腰筋**は、腰のお腹側から骨盤の中を通り、太ももの骨の内側へ繋がっています。体と脚を繋ぐ大変に重要な筋肉です。**腸腰筋**が硬くなると、筋肉が伸びきらずに骨盤が前に傾いてしまい、ゆがみにも繋がります。そのゆがみに対応するため、自分では気付かないうちに、反り腰になったり、太ももの筋肉の過剰な緊張を招いてしまったりします。直接的なつながりは無いはずの、腹筋の力が低下するという報告もあります。症状としては、**仰向けで寝ていると背中や腰が痛くなる、歩いていると腰や太ももが痛くなる、膝痛、ふくらはぎの張りや痙攣**などがあります。

・**大事な腸腰筋**ですが、いきなり動かそうとしても、無意識に間違った動きで体操を行ってしまうので注意が必要です。

そこで、再現しやすく安全に行うことができるストレッチがありますのでご紹介いたします。まずは、このストレッチで腸腰筋等の伸長性の改善を目指してみましよう。



1. 床に両膝をついてから、
図のように片脚を前に出します。
2. 次に、黄色の矢印の方向へ
骨盤をスライドします。
3. 漫然と行うのでは無く
図の赤で囲った辺りに、
しっかりとストレッチ感を出現させる事が重要です。
姿勢が決まったら
そのまま20秒程保持します。
4. これを左右3セットずつ行います。

骨盤周りの、お尻や脚の筋肉が弱っている方は、この姿勢をとること自体が訓練になります。安全のために、テーブルなどの**すぐに支えを得られるような場所**で行ってください。慣れてきたら、後ろの足の位置や向き等を変えると変化を得られます。これ以外の**腸腰筋の運動**については、リハビリスタッフに相談してみてください。正確な動きでの運動を指導いたします。