



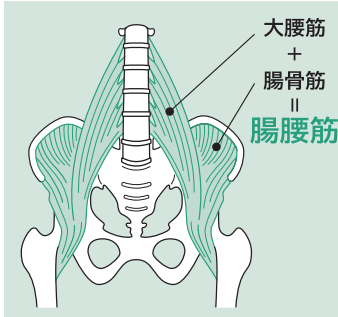
1日数分でも腸腰筋トレーニングを毎日取り入れてみませんか？

## 今回のテーマ 筋肉シリーズpart1 「腸腰筋」

### 腸腰筋とは？

腸腰筋は太もものつけ根、鼠径部に位置する筋肉で、骨盤の内面や腰椎から股関節をまたいで下降し、大腿骨（太ももの骨）の上端部分まで走行しています。（図1）

腸腰筋は機能的に使わないと硬くなる筋肉です。硬くなると姿勢が悪くなりお腹がぼっこりと出たり、腰痛の原因にもなりかねません。



（図1）

### まずは、セルフチェック！！

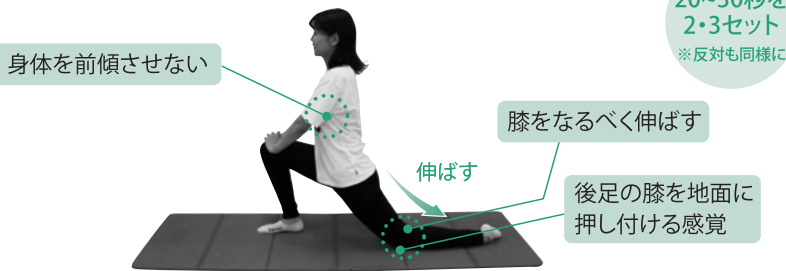
- 1 仰向けに寝転び、片足の膝を両手で抱え込み胸に近付けていきます。
- 2 反対の足は伸ばしたままにしてください。



膝を抱えたときに伸ばしている足が浮いて床から離れてしまう場合、腸腰筋が硬くなっている可能性が高いと言えます。

## 腸腰筋を鍛えるストレッチ&エクササイズ

### 腸腰筋のストレッチ



ストレッチは20～30秒を2・3セットで伸ばしすぎには注意しましょう。元々股関節は靭帯と筋肉でつながっているため、無理に負荷をかけると痛めてしまう恐れがあります。

### 腸腰筋のエクササイズ



膝を伸ばした状態で両足のかかとを床から少し浮かせて、自転車をこぐような動作をしてください。まずは、10回を3セット（休憩時間は1分）で様子を見て、余裕があるなら回数を増やしてください。

### 腸腰筋を鍛えるメリット

- 姿勢が整う
- お腹が凹む
- 腰痛の改善

今回から筋肉シリーズとして第1弾「腸腰筋」についてお伝えしたいと思います。腸腰筋は姿勢や腰痛、スポーツの競技力向上などに深く関係している重要な筋肉です。日常生活の中で機能的に動かしていきたいですよー！



和歌山国際厚生学院  
松井 有史 理学療法学科長

姿勢を良くして  
未来のスッキリ下腹を  
ゲットしましょう！！

