

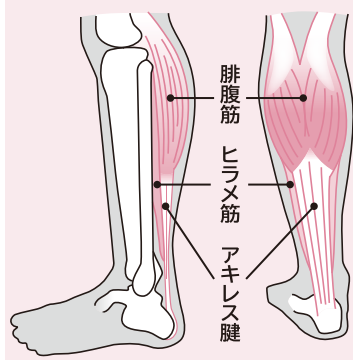


下腿三頭筋は歩くときに、よく使う筋肉なので、しっかりと鍛えましょう！

## 今回のテーマ 筋肉シリーズpart2 「下腿三頭筋」

### かたいさんとうきん 下腿三頭筋とは？

下腿三頭筋は、ヒラメ筋<sup>ひふくきん</sup>と腓腹筋<sup>ひふくきん</sup>という二つの筋肉の総称です。ヒラメ筋は下腿の上端から始まってアキレス腱に付着しています。腓腹筋の発端は大腿骨にあり、起始部が二つに分かれています。大腿骨の下端の内側から出ている部分を内側頭、外側から出ている部分を外側頭と呼び、いずれもアキレス腱に付着しています。(図1)



(図1)

### ▼▼▼ まずは、セルフチェック！！ ▼▼▼



← 両足の間にこぶし一つ程度のすき間をあけてしゃがむ。

#### ▲ 注意

このポーズは柔軟性のない人が無理に行くと、膝を痛める可能性が高いので、行わないでください。



柔軟性不足  
かかとを床につけた状態で、しゃがみこむことができない。



適度な柔軟性  
両膝を抱え、かかとを床につけたまましゃがむことができる。



過度な柔軟性  
両膝を抱え、かかとを床につけたまましゃがんだとき、膝がつま先よりも前になる。

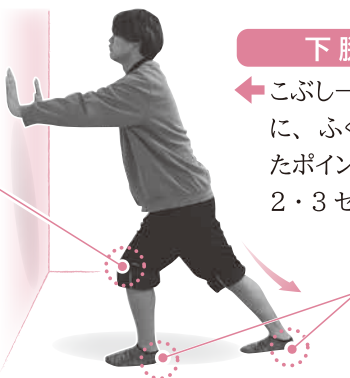
## 下腿三頭筋を鍛えるストレッチ&エクササイズ

### 下腿三頭筋のストレッチ

← こぶし一つほど足を開いて立ち、左記のように、ふくらはぎの筋肉が伸びているなど感じたポイントで20秒間キープ。2・3セット行いましょう。

20秒を2・3セット  
※反対も同様に

前足の膝を曲げながら、後足をゆっくり前に倒す



両足は地面につけたままにしましょう

### 下腿三頭筋のエクササイズ

#### カーフレイズ

自宅でも手軽に取り組めるカーフレイズ。つま先立ちになり、軽く前傾気味になるようにするとより効果的です。まずは、20回を3セット(休憩時間は1分)で様子を見て、余裕があれば回数を増やしてください。

20回を3セット  
※休憩は1分



反動をつけずゆっくりとかかとを上げる

最大の高さまでしっかりと上げたら、一度停止する



和歌山国際厚生学院  
松井 有史 理学療法学科長

下腿三頭筋を鍛えて  
血の巡りを  
良くしましょう！！

