

# あるく健康ニュース 6月号

## 〇脚、ガニ股の予防 内転筋のトレーニング



皆さんこんにちは、今回は〇脚やガニ股についてのお話です。

まず〇脚とは、立って踵をくっつけた時に、膝が伸びきらずに外側に開いた状態です。

正面から見ると足が〇の形に見えることから〇脚と言われています。同様にガニ股とも言われるこの状態は、膝に負担がかかりやすく、進行すると膝関節の変形に繋がります。

〇脚の予防には内転筋のトレーニングが有効です。

内転筋は股関節の内側から、太ももの内側を通して膝の内側まで付いている筋肉です。

この筋肉は、足が外側に行かないように内側に引っ張ってくれています。

では、イスを使った内転筋のトレーニングをご紹介します。

まず、イスに座った状態で、片足のつま先を少し内側に向けます。

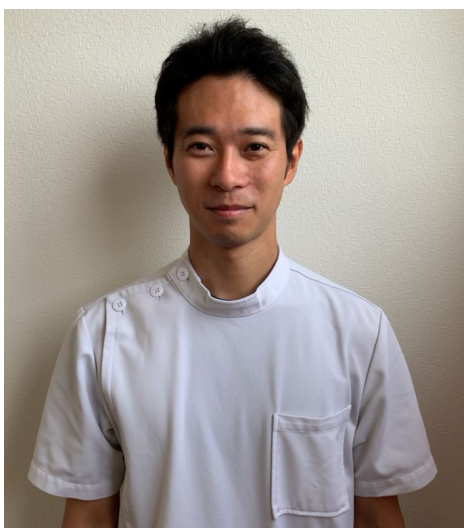
次にイスの座面を両手でしっかり持ちます。

そのまま両手でイスを支えて、お尻を少し浮かせます。

5秒から10秒間浮かせたまま、太ももの内側に力が入っているか確認して下さい。

つま先を内側向ける足を入れ替えながら、左右で3セットずつ行って下さい。

注意点は両膝がくっつかないようにして、膝が内側に入らないようにして下さい。



## あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト  
鍼灸師・推拿  
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行  
目黒の治療院で院長として3年勤務  
現在は地域に密着した治療を目指して  
訪問での鍼灸治療・推拿療法・  
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町 5-39-39  
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

[sinkyu.nagahashi@gmail.com](mailto:sinkyu.nagahashi@gmail.com)