

# あるく健康ニュース 6月号

## 腸腰筋

### 腰と骨盤と足を繋ぐ筋肉

皆さんこんにちは、今回は腸腰筋という筋肉をご紹介します。

この筋肉は、背骨のお腹側から、骨盤の内側を通して、大腿骨という足の骨についてきます。

この筋肉の働きは、背骨と骨盤と足をつなぐことで、下半身を安定させる働きと、腿上げのように足を持ち上げる動きを行うときに力を発揮しています。

つまり、立って歩く動作をする時に、下半身を支えて足を前に出す働きをしています。

下半身の動きにとって非常に大事な腸腰筋ですが、椅子に座ったままの状態でも簡単に運動することができます。

それでは、簡単な腸腰筋のトレーニングをご紹介します。

まず最初に椅子に座って、右足の裏を左足の内くるぶしにつけるようにしてください。

次に、右足のつま先を真上に向けるように曲げていきます。

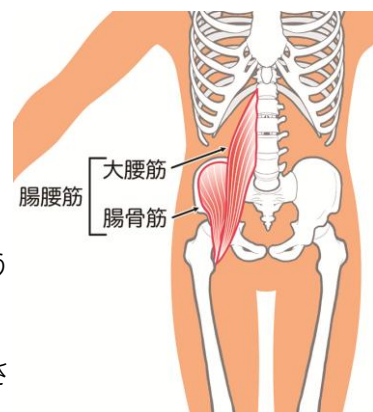
その状態で左足のくるぶしを右足の裏で上下にゆっくりさするように動かしてください。回数としては10回ほどで充分です。

股関節の内側あたりに疲労感を感じてくるようでしたら、上手に運動ができています。

この運動を右と左の足を入れ替えながら3回ずつ行ってみてください。

大事なポイントは、する方の足のつま先の向きです。

必ずつま先を上に向けながら行うようにしてください。



## 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 - 3 9 - 3 9  
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

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