



からだのはなし。

今月の話は、

「腸腰筋」について。

ちょうようきん

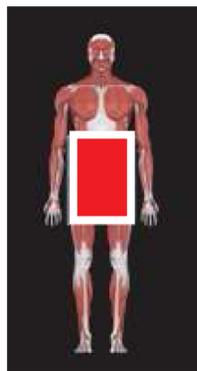
今回は **KING OF インナーマッスル** こと「腸腰筋」についてのお話です。

なぜ KING かというと、姿勢を維持する筋肉の中で一番大事なのが腸腰筋だからです!! 腸腰筋は背骨から股関節の内側についている筋肉で、この筋肉が縮むことで太ももを身体に引きつけたり、中腰の態勢を保持したり、身体を捻じったりします。

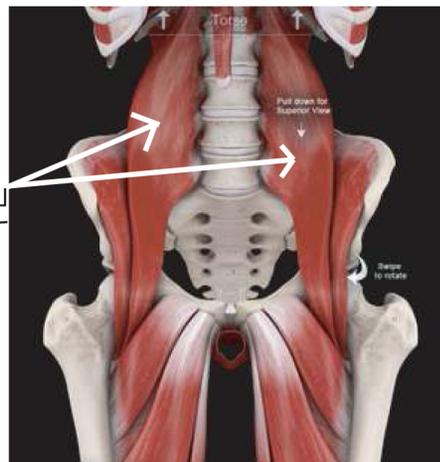
腸腰筋が弱くなり吊りかけると背中が丸くなり顎が前に出る、いわゆる「悪い姿勢」になります。そこから腰痛・背中痛み・肩コリ・頭痛といった症状や、さらに坐骨神経痛・腕への神経痛にも発展します。そして更に腸腰筋を痛めると身体が「くの字」に曲がってしまい伸びない、膝に手をつかないと身体が曲げられないという状態になります。これがギックリ腰です。

人間の筋肉は環境に順応するために強化されます。昔は土間と居間に上がる為に足をしっかり上げないといけなかったし、和式トイレを使ったり正座をしていたので自然と腸腰筋を使っていました。そのため日本人の腸腰筋は強かったのです。しかし最近椅子とテーブルの生活やバリアフリーなど身体にとって楽な生活になりました。生活の中で使わなくなってしまったので、腸腰筋などのインナーマッスルをしっかり鍛える必要があります!

当院でおススメしている方法は、「大股歩き」や「足振り」です。いきなり「スクワット」や「ランニング」をされる方もいますが、まずはインナーマッスルを鍛えて身体の軸を作り、それからアウターマッスルを鍛えた方が怪我をしにくいです。10年、20年後もしっかり自分の足で歩ける身体を作りましょう! 羽田野 龍丈



これが、「腸腰筋」です



お腹周りを拡大した図