

# あいはら鍼灸整骨院のホームページができました。

<http://www.aihara-seikotsu.com> にて『院長通信』を連載しています。是非、御覧下さい。

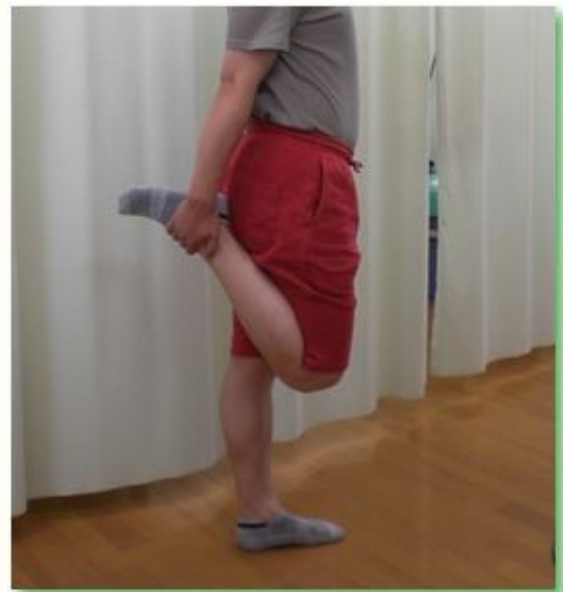
## 第37回【大腿部（もも）の前のストレッチ（大腿四頭筋）】

大腿四頭筋は、通常の日常生活や運動などの激しい動きでもよく使われる筋肉で、負担がかかることにより筋肉の緊張が強くなってしまうと、ももの肉ばなれや膝周辺の障害を起こしやすくなります。常にストレッチを行い、筋肉の緊張を緩和させ、ケガの予防のためにもしっかり行いましょう。今回は、大腿部の前のストレッチについてお話ししましょう。

### ■※■ 右大腿部のストレッチ ■※■



①軽く足を開きまっすぐ立ちます。



②右手で右足首をつかみ、背中が丸くなったり、反りすぎたりしないよう、バランスを崩さないように立ちます。もし、バランスをとるのが難しい時には、左手で壁などにつかまり、まっすぐ立つ姿勢を保つようにします。

まっすぐ立った姿勢で右足を少しずつ後に引き上げて、右足のかかとをお尻の中心につけるようにもっていき、10秒くらい数えて元に戻します。これを、2～3回繰り返します。

※ 左足も同じように行います。



立った状態で行うことが困難な方は座った状態で行いましょう。

座った状態で右足を曲げて、左足を伸ばし、右足首をまっすぐ伸ばしてお尻の横におき、両手を後について、身体を安定させて、上半身を少しずつ倒していきます。

### ※注意※

引き寄せる際には軽く引っ張られているぐらいの強さで行い、強く引っ張りすぎないようにしましょう。