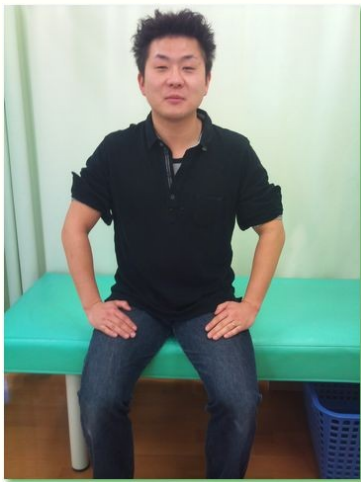


第57回【親指のストレッチ（手のひら側）】

親指は、手で動作を行うときには、ほとんどと言ってよいほどよく使われます。例えば、物を支える、握る、つまむなどといった力を強く使う動作から、細かな動作まで、非常によく働きます。特に、手の平側の親指の付け根のふくらみの部分を、母指球（ぼしきゅう）と言われ、ここには、短母指外転筋（たんぼしがいてんきん）、短母指屈筋（たんぼしくつきん）、母指対立筋（ぼしたいりつきん）、母指内転筋（ぼしないてんきん）の4つの筋肉からなっています。主に、親指を曲げる動作に働きます。その為、日常生活でも頻繁に使い、腱鞘炎なども起こしやすいため、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、親指の手のひら側のストレッチについてお話ししましょう。

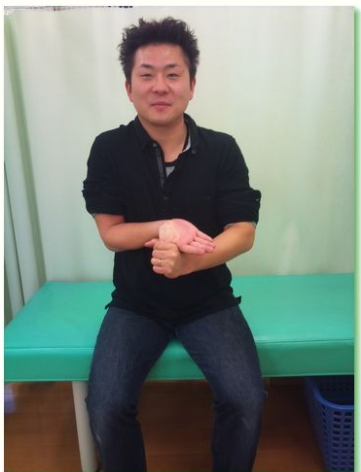
■※■ 右手の親指の手のひら側のストレッチ ■※■



①座った状態、または、立った状態で行います。



②右手を前に出し、肘を曲げて胸の前におき、手の平を上に向け
ます。



③右手の下に左手を通して、左手で右手の親指を握ります。
このときに、左手の人差し指が、右手の親指の付け根にくる
ようにしっかり握りましょう。右の手のひらをしっかり開い
て、左手を自分の体のほうに引きながら、右手首を反らしま
す。この状態で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。
※左手も同じように行います。



※注意※

ストレッチの際には筋肉が軽く引っ張られているぐらいの強さで行い、強く引っ張り過ぎないようにしましょう。