

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59回【腰のストレッチ2～脊柱起立筋（せきちゅうきりつきん）と腹斜筋（ふくしゃきん）～】

脊柱起立筋は、背筋のなかではもっとも大きく、腸筋筋（ちょうろくきん）、最長筋（さいちょうきん）、棘筋（きよくきん）の3つからなります。これらは、骨盤や腰の背骨から起こり、肋骨や長いものでは後頭部までついています。腹斜筋は両脇腹のところにあり、外側の外腹斜筋と内側の内腹斜筋があります。身体を支えることや、側屈したり、また、捻りの動作でよく働き、野球のバッティングやテニスやゴルフやバトミントンなどの運動にもよく使われる筋肉なので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、腰の脊柱起立筋と腹斜筋のストレッチについてお話ししましょう。

■※■ 右側の脊柱起立筋と腹斜筋のストレッチ ■※■



①仰向けの状態で肩の力を抜き、リラックスします。両手を開いて行うので広いところで行いましょう。



②両腕を真横に広げて、右足を上げて膝を90度くらいに曲げます。



③左足は伸ばしたままで右膝を左足の外側に倒していき、地面につけます。右肩は浮いた状態でも大丈夫です。このときに、膝を地面について行うほうが姿勢が安定して行うことができます。ストレッチの強さの調節は、浮いた右肩を地面に近づけると強くなりますのでこの右肩のほうで行います。体のかたい人は肩を浮かせ、やわらかい人は、肩を地面に近づけて行うとよいでしょう。また右膝の曲げすぎにも注意しましょう。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。
※左側も同じように行います。

■※■ 仰向けで行うのができないときは… ■※■



立って行うこともできます。肩幅に足を開き、上半身を前傾させて右手を左膝の外側にかけます。おなかの前にボールを抱えるようなイメージで背中を丸めていくとストレッチされるのが感じられると思います。

※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。