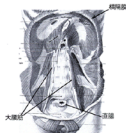


# 産 洞 だ よ り

編集 岐阜環境医学研究所・産洞洞診研究所  
 ◎呼吸器疾患・整形外科・漢方相談  
 診 察 日：月曜・木曜・金曜  
 受付時間：9:00~12:00  
 〒502-0017 岐阜市長良尾越878-16  
 IP Tel: 058-295-9545  
 FAX: 058-296-3903  
 E-mail: zansenk@ccn.aitai.ne.jp  
 HTTP://zansenk.com/ 109F-Web/0617  
**第75号 2010.6.1**  
 毎月7日発行 産洞洞診専門 岐阜県中

## 歩 く -7-

松井 英介



上半身と下半身をつなぐ役割を担っています筋肉の中で、とくに大切な働きをしているものがあります。大腰筋です。外からは見えないのですが、骨盤の前傾を保ち、スムーズで効率の良い歩きをするために、とても重要な筋肉です(図1,2,83)。解剖の教科書には、つぎのように記されています。

〔起始・経過〕 深淺2頭を区別し、浅頭は大12胸椎～第4腰椎の椎体および肋骨突起から起り、深頭はすべての腰椎の肋骨突起から起る。両頭は合して下外側方に走る。

〔付着〕 大腿骨の小転子。〔作用〕股関節を屈し、大腿骨を前上方に挙げ、同時に外旋する。下股を固定するときは、腰椎および骨盤を前下方に引く。

わかりやすく言い直すと、12番目の胸椎とすべての腰椎(五つ)、すなわち大黒柱と大腿骨とつながっている大きな筋肉です。

図1,2,3と4を見ながら、太ももを挙げたり、逆に両脚を動かさないようにして骨盤を前傾させたりしてみましょう。太ももを挙げるのはすぐできますが、骨盤の前傾は少し難しいかもしれません。折に触れて骨盤を前傾させる動きをして、大腰筋を意識してみてください。

理学療法士・原菜奈美さんのすこやか教室(金曜日午前11時~12時)に参加している方は、話に聴いたり、大腰筋のストレッチを通じて、すでによく意識されていると思います。

(以下、次号)

### 図4 インナーマッスルのトレーニング

インナーマッスルを鍛える際には、軽めの負荷で回数を多くやるのがコツです。

#### 1 大腰筋

大腰筋とは、上半身と下半身をつなぐ筋肉で、脚を引き上げる重要な筋肉です。大腰筋の強化は、転倒防止のためにも特に大切です。



#### 大腰筋のインナーマッスルのトレーニング

- ①イスに座っている状態で、両手でイスの横をつかんで背すじを伸ばす
- ②お腹の中心辺りを意識しながら、両足を上げる
- ③その姿勢を10~15秒維持する
- ④できるだけゆっくりと足を下ろす

①~④を10セットやりましょう



### § 6月の休診日

つぎの日は、休診となりますので、よろしくお願いたします。

11日(金) 14日(月)

17日(木) 18日(金)

21日(月)

### § 漢方相談日

(担当 太田順康：日本漢方交流会認定漢方終身師範、岐阜県漢方研究会会長、岐阜薬科大学「漢方学」講師)

今月の漢方相談日は、下記のとおりです。

7日(月) 24日(木) 28日(月)

※参考文献：1) 金原信「からだがまよふ原因と治療法」東洋館書房、1939。

2) 金子宗之助著「日本大乗道書、第一巻」徳大寺書店、1951。

図1,2,83：参考文献2)から、図4：太田順康「すこやか」76号