

さんむ医療センターだより

今回のテーマは「おしり」
おしりを鍛えて、歩行の改善、代謝をあげて、ヒップアップを目指しませんか？

みなさん、こんにちは。

さんむ医療センターリハビリテーション課理学療法士の鶴岡です。

今回は、お家でできる自分ケア「おしり」の運動について、お伝えします。



★「おしり」の筋力の重要性

おしりの中にも色々な筋肉が存在しており、その中の^{だいでんきん}大殿筋(図1)に注目をしていきます。

^{だいでんきん}大殿筋は「おしり」のふくらみを作る筋肉で歩行時に姿勢の安定を図る筋力と共に歩行時の加速に働く筋力です。さらに歩行の加速時には、ほぼ100%の出力で働いています。

おしりを鍛えることで、歩行の改善を図りましょう。

^{だいでんきん}大殿筋とは……おしり(殿部)の大きな筋肉で、立ち上がる時、階段を上る時、跳躍時、歩行時に使われます。



★大殿筋(だいでんきん)を鍛える方法(一例)

やり方

- 1 仰向けになり両手を頭の上に組み、頭を少し地面から浮かせます。(写真1)
- 2 膝を90°曲げゆっくりと「おしり」の筋肉に力が入る所まで天井を持ち上げます。(写真2)
- 3 ゆっくりと息を吐きながら5秒～10秒程度保持します。
- 4 これを1日10回3セット行います。

注1 頭を上げるのが辛い時は少し高い枕に頭を上げると良いです。

注2 行っている最中に痛みが出たら中止してください。



写真1



- ・ゆっくり息を吐く
- ・おしりが固くなることを意識

浮かせる

写真2