

2021年1月号：今月は下半身のストレッチの説明です。

①大腿部前面の中心となる筋肉は大腿四頭筋です。大腿直筋、外側広筋、内側広筋、中間広筋の四つの筋から構成されます。膝を屈曲位から伸展させるときに使う筋肉で、膝を曲げた位置から同側の手で足の甲の部分を持って、踵を大腿後面に引き寄せます。立位、側臥位はほぼ同様です。座位では両脚を伸ばし、伸展させる方の膝を曲げ、上半身を後方に反らして両手で支えます。

②大腿後面はハムストリングといわれ、大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋から構成されています。膝を伸展位から屈曲させるときに使う筋肉です。立位では両膝を軽く曲げた姿勢から上半身を前方に傾け、ストレッチさせる脚を前に出し、体がくの字になるようにします。同側の手で膝上の部分を軽く押して、気持ちの良いところまで伸展させます。つま先を上げるとよりストレッチされます。③座位では両脚を広げるか、反対側は膝を曲げた形で座り、伸展させる脚の方に上半身を傾け、頭を膝、下腿に近づけます。④臥位では両膝を立てた位置からストレッチさせる脚を天井に向けて上げ、両手で下腿から膝の部分を手前側に引き寄せます。肉離れなどのスポーツ障害を起こしやすい筋肉で、十分にストレッチしてあげましょう。

⑤ふくらはぎは腓腹筋とヒラメ筋で構成されています。足関節を底屈させるときに使います。腓腹筋は疲労などによりこむら返りを起こしやすい筋肉です。立位では脚を後方に引き、反対側は前方に出してその大腿部あたりに両手を置いて、体重を前方にかけます。体の柔らかい方は③の姿勢で、手でつま先を持ち手前に引くことでストレッチできます。⑥座位では反対側を正座のように膝を曲げて座り、ストレッチさせる脚は立膝にして体全体を膝のあたりにもたれかけるとよく伸展します。アキレス腱がよく伸びます。

⑦臀部の筋肉は大殿、中殿、小殿筋があります。大殿筋は股関節の伸展、中殿筋、小殿筋との三者で股関節の外旋時にも働きます。臥位で両膝を曲げ、ストレッチさせる脚の足首付近を反対側の膝上に乗せます。行儀の悪い脚の組み方となります。反対側の太ももを両手で持ち、胸の方に引き寄せます。座位ではあぐらのような座り方をし、脚は組まずにストレッチさせる脚をやや前方に出します。その姿勢からゆっくりと上半身を前に傾けます。

⑧腸腰筋は腰椎と大腿骨を結ぶ筋肉群で大腿部を屈曲させて膝を上げるとき、腰から前に曲げてお辞儀をするときなどに使います。立位ではストレッチさせる脚を後方に、踵を上げてつま先で支えます。反対側の脚を前方に出し、ゆっくりと体全体を下に沈ませ、骨盤をやや上方に向けるとよりストレッチされます。膝を床につけて行う場合は足背を床につけ、前に出した反対側の脚は直角に曲げて、その膝のあたりに手を置き、重心を前方に傾けます。