



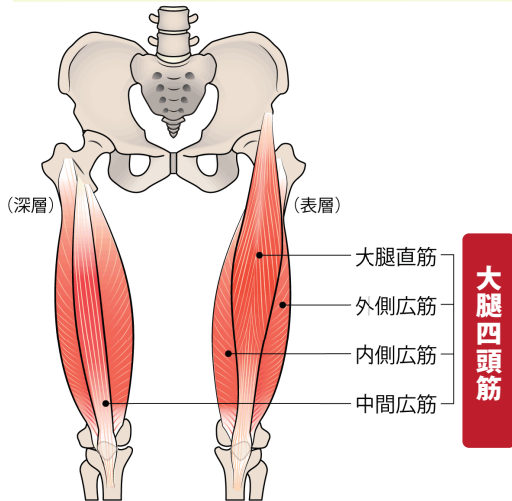
皆さんの「太ももの前」 硬くなっていますか??

突然ですが、皆さんの太ももの前硬くなっていますか？
太ももの前には「**大腿四頭筋**」と呼ばれる大きな筋肉が付いています。

この大腿四頭筋が硬くなってしまうと、
膝が曲がりにくくなり正座やしゃがみ込み動作が難しくなることがあります。
また、**股関節が後ろに動かしにくくなり、腰の動きが大きくなり腰痛に繋がる**こともあります。その為、今回はセルフチェックの仕方や改善するための運動をご紹介します。ぜひ試してみてください。



太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）ってどんな筋肉??



今回、セルフチェックしていく筋肉である大腿四頭筋がどこについていて、どんな働きをしているのかご紹介していきます。

大腿四頭筋は名前の通り、**4つの頭（筋肉）の総称**を指す言葉になります。
4つの筋肉のうち、最も長い「**大腿直筋**」という筋肉が股関節と膝関節をまたいでいる為、**①股関節を前に曲げる（脚をあげる）、②膝を伸ばすという2つの働き**があります。その他の3つの筋肉は主に膝を伸ばす働きをします。

大腿四頭筋が硬くなると…



このように大腿四頭筋が硬くなり、関節が動かないことによって **腰部・股関節・膝関節疾患** につながりやすくなっていきます。そこで皆さんの大腿四頭筋の硬さをセルフチェックで確認し、ストレッチを行い関節が硬くならないように予防をしていきましょう。

続きは裏面をご覧ください>>>

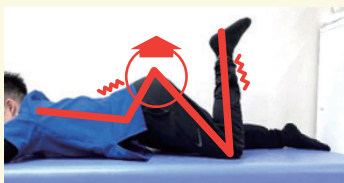
セルフチェック



1. うつ伏せになる
2. 膝を曲げる
3. 踵を臀部に近づける

チェック

踵と臀部がくっつかない・臀部が上がってしまうと大腿四頭筋が硬くなっている証拠です！！



注意

臀部を上げながら無理に近づけてしまうと腰を痛める場合がありますので注意しましょう。

膝周囲や腰周囲に痛みがある場合は無理をせず中止しましょう。

ストレッチ



1日 10秒間伸ばす×10セット

1. 横向きになる
2. 下の足を前に持つ
3. 上の足の足首を持つ
4. 持った足の踵を臀部に近づける
5. 足を後ろに引く
6. ももの前が伸びていることを確認す



注意

体が反りすぎないように注意しましょう。

伸ばしている際、膝や腰に痛みが出る場合は中止しましょう。

今回は、大腿四頭筋の柔軟性についてご紹介させていただきました。

各関節が動きにくいと他関節に負担がかかり、痛みを発生させてしまうため、日頃から運動やセルフチェック・ストレッチを行えると良いと思います。痛みや違和感を覚えたら、無理をせず整形外科を受診してください。