

## 体重を支える筋肉ってどうやって鍛えるの？

以前、脚の筋力と運動強度についてコラムを執筆しました。

そのコラムでは 脚の筋力をセルフチェックし、筋力が弱い場合は闇雲に歩いたりすると膝に過度な負担がかかり、痛みにつながる可能性があることをお伝えしました。(Vol.14『脚の筋力と運動強度について』)

膝には体重を支える重要な役割があり、実は 立っているだけでも膝には負担が掛かっています。更に、歩くときや階段の昇り降りの場面ではその負担はより大きくなります。

脚の筋力と膝にかかる負担は大きく関係しており、脚の筋力が弱い場合、体重を支える膝への負担をさらに助長する恐れがあります。



### 体重を支える筋肉のとレーニング

体重を支える筋肉には主に **お尻の筋肉、もも裏の内側の筋肉、太もも前の内側の筋肉** が挙げられます。今回はこれらの筋肉を個別に鍛えるトレーニングを3つご紹介いたします。

#### 【 トレーニングの回数と頻度 】

- ✓回数：20回を3~5セット行い、慣れてきたら50~100回連続で行う
- ✓頻度：1日おきに週3回以上行う

#### お尻上げ part1 ◆鍛える部位：お尻の筋肉

##### フォーム

膝の角度  $90^{\circ} \sim 100^{\circ}$



- ① 仰向けに寝て膝を  $90^{\circ} \sim 100^{\circ}$  曲げる
- ② つま先を軽く天井に向け、踵とつま先をつける
- ③ 両膝の間にタオルを挟む  
※タオルは潰さない程度の力で挟んでおく

##### トレーニング



- ① 腰が浮かないようにしてお尻を少し持ち上げる  
※この時お尻の穴をしっかりと閉めておく
- ② お尻を持ち上げて3秒キープする
- ③ ゆっくりとお尻をおろす →①~③を反復して行う

続きは裏面をご覧ください>>

## お尻上げ part2 ◆鍛える部位：もも裏の内側の筋肉

### フォーム



膝の角度 60°

- ① 仰向けに寝て膝を 60° 程度曲げ、両膝の間を拳 1 個半くらい空ける
- ② つま先を軽く天井に向け、両足のつま先（親指の内側）をつける

### トレーニング



- ① 腰が浮かないようにしてお尻を少し持ち上げる
- ② 両足のつま先をつけたまま 3 秒キープする
- ③ ゆっくりとお尻をおろす → ①～③を反復して行う

## 太ももの前側の筋肉のトレーニング ◆鍛える部位：太もも前の内側の筋肉



### フォーム

- ① 鍛える脚をベッドソファに乗せ、もう片方の脚はベッドからおろす  
※床で行う場合…床に片脚を伸ばし、もう片方の脚は体育座りもしくはあぐらをかくように曲げておく
- ② 鍛える側の脚を少し外側に広げ、つま先を反らす（膝とつま先は天井へ向ける）
- ③ 膝下にタオルを入れる

### トレーニング

- ① 骨盤を立てて背筋を伸ばした状態でタオルを 3 秒間潰す
- ② ゆっくりと力を抜く → ①～②を反復して行う

注意点としてこれらの運動を行う際に痛みが生じる場合は、無理に行わないようにしましょう。これらの運動はめぐみ会 リハビリ科のYoutubeチャンネル「めぐみ会チャンネル」でも紹介しています。また、Vol.14『脚の筋力と運動強度について』のコラムをご覧になりたい場合はめぐみ会のホームページに掲載しておりますので宜しければ合わせてご確認ください。

膝に痛みや違和感などがある場合は早めに医療機関を受診し、医師の診察を受けるようにしましょう。

Vol.14『脚の筋力と運動強度について』のプリントが欲しい方は理学療法士までお声掛けください！

ホームページでも閲覧できます！  
<https://www.megumikai.com/>



多摩から  
元気を運ぶ！

YouTube めぐみ会チャンネル

理学療法士 厳選！  
運動療法を  
動画で配信中

YouTube 検索窓

めぐみ リハビリ