

連載① 佐々木くんの筋下し講座

大腿四頭筋を鍛えよう

理学療法士 佐々木 真



皆さんは自分の身体にくつもの筋肉があるかご存じでしょうか。実は、私たちの身体には、4百個もの筋肉があり、それらの筋肉の複合的な動きによって地球の重力に負けずに関節を動かすことができます。

筋肉は身体の中で作られたり、壊されたりを繰り返しながらバランスをとっており、高齢、病気などによりこのバランスが崩れて筋肉量の低下が起こりやすい状態になります。

今回は、身体の中でも比較的大きく身体を支える作用のある『大腿四頭筋』の強化方法について紹介させていただきます。

① まず脚を投げ出した状態で腰掛けていただきます。



大腿四頭筋
太ももの前側の筋肉

② 脚を投げ出した状態で、脚の付け根からゆっくりと持ち上げます。



※このとき、膝の角度が変わらないように、やや曲げたままの状態にしておきます。
③ ゆっくりと下ろします。
以上を10回、左右それぞれで実施しましょう。



※ゆっくり実施するほど『大腿四頭筋』に負荷がかかります。

お知らせ

いきいき運動教室

運動教室を行います。みんなで楽しく身体を動かしましょう!

日時:6月5日(土)

13:30集合

場所:下伊那厚生病院
(正面玄関集合)

当日参加もOK!

お問合せ 0265(35)7511梅村

今月の外来診療医(5月)

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科1	朔		朔	朔	朔		菅井	菅井			交替	
内科2	細川				細川		細川			交替		
内科3	毛涯	菅野	菅野			菅野	菅野	菅野	菅野	交替		
泌尿器科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科
整形外科					藤岡	藤岡	藤岡	藤岡	藤岡	藤岡	藤岡	藤岡
脳神経内科							小平					
心療内科			あづみ病院									
外科	横田				横田	(手術)			横田			
皮膚科1	菅谷	高木	菅谷		高木	菅谷	(手術)	菅谷	高木	菅谷	高木	菅谷
皮膚科2	高木	菅谷 (予約)	高木		高木	菅谷 (予約)	高木	高木	高木	菅谷 (予約)	高木	高木
耳鼻咽喉科	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田
婦人科			山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田
循環器内科							伊藤	交替				

*土曜日は、第2・第4・第5休診 *時間等詳細はホームページをご覧ください。*循環器内科は、第2・第4・第5木曜日休診 *心療内科は、第5火曜日休診