

連載② 佐々木くんの筋トレ講座

大臀筋を鍛えよう

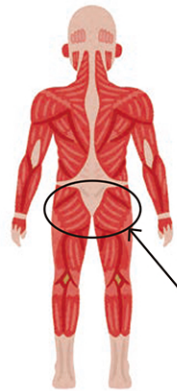
前回ご紹介させていただいた『大腿四頭筋』の筋力トレーニング、皆さん継続できているでしょうか。

『継続は力なり』とよく言いますが、特に筋力トレーニングをする際にはこの継続が非常に重要になります。

実は、筋力トレーニングを開始してから最初に力が強くなり、続いて筋肉の量が増えていきます。ところが、筋力トレーニングを止めてしまうと、力・筋肉量共に徐々に落ちていってしまいます。少しずつでも続けていくことが大切です。

今回ご紹介させていただくのは『大臀筋』の筋力トレーニングになります。お尻

のふくらみ部分の筋肉なのですが、重力に対抗して体を支えてくれる重要な筋肉



大臀筋

大臀筋トレーニング

① 椅子に腰掛けた状態で、片方の太ももの裏にクッションや丸めたタオルを敷きま



理学療法士 佐々木 真

② このクッション(タオル)を押しつぶすように力を入れます。
③ 3秒間くらい「じわ〜」と力を入れましょう。
④ これを両足10回繰り返します。



次回は、少し負荷の強い『大腿四頭筋』の筋力トレーニングをご紹介します。

	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	
整形外科					藤岡	藤岡	藤岡 <small>(第1,2,3,5)</small>		藤岡	藤岡	藤岡	藤岡 (第1,3)
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	高木	菅谷	(手術)	菅谷	高木	菅谷	
美容皮膚科 2	高木	菅谷 <small>(予約制)</small>	高木		高木	菅谷 <small>(予約制)</small>	高木	高木	高木	菅谷 <small>(予約制)</small>	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	
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