

連載③ 佐々木くんの筋トシ講座

# 大腿四頭筋を鍛えよう

理学療法士 佐々木 真



前回・前々回で紹介させていた「大腿四頭筋」「大殿筋」の筋力トレーニングは継続できているでしょうか。

今回紹介させていただく「大腿四頭筋」の運動は、若年者やすでに運動習慣のある方に向けての内容になりますので、より負荷の強いものになります。実際に行ってみて難しいようであれば過去の記事の運動を継続して行ってください。

## 大腿四頭筋の空気がす運動

椅子に腰掛けた状態から、立ち上がるうとしてお尻が浮いたところで静止し10秒保持します。



慣れてきたら20秒、30秒と時間を延ばしていきます。これを5回繰り返しします。



▲JAみなみ信州青年部長市村さんと  
当院総務課長中山

J A 長野県青年部協議会の『70周年記念事業』の一環で長野県各地域で新型コロナウイルス感染症対策に尽力する医療従事者へ、農産物が送られました。ありがとうございました。

りんごを寄贈  
いただきました

	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	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 (第1,2,3,5) 小平		藤岡	藤岡	藤岡 (第1,3)	
脳神経内科												
心療内科			あづみ病院	あづみ病院 (予約制)								
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		
美容皮膚科 2	高木	菅谷 (予約制)	高木	高木	高木	菅谷 (予約制)	高木	高木	高木	高木 (予約制)	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 (予約制)			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