

すこやか大陸

2005年4月▶7月

31号

～1997年発行～

静岡県
総合健康センター

特集

だい
よう
きん
大腰筋

シリーズ 高齢者の健康 1

寝たきり予防・
毎日健康大作戦!

●●●最近、足腰が弱くなったと感じませんか?

それって、「大腰筋」が衰えているのかもしれない!

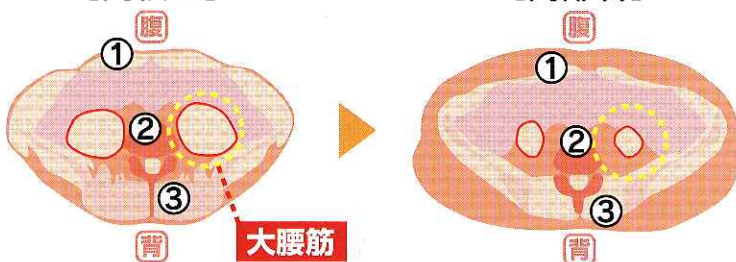
「大腰筋」とは…

脊椎(背骨)を支えて「歩く」機能を保つ筋肉のこと。
今注目されています!

体の断面図と年齢による違い

[高校生]

[高齢者]



※各部名称: ①腹直筋 / ②脊椎 / ③浅・深背筋 大腰筋が細くなっている!

毎日元気に歩くための

すこやか度チェック!

- 歩く時に小股になり、早く歩けない
- 腹周りが太くなってきた
- 階段の昇り降りがきつい
- 寝ていることが多くなった

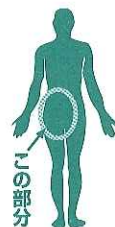
1つでもチェックのついている方、あなたの
大腰筋は衰え始めているかもしれません!

ではこの大腰筋、体のどこにあるのでしょうか?(答えは中面) →

だい よう きん

大腰筋は体の背骨を支える 縁の下の力持ち!

大腰筋は背骨（脊椎）の斜め前にあった!



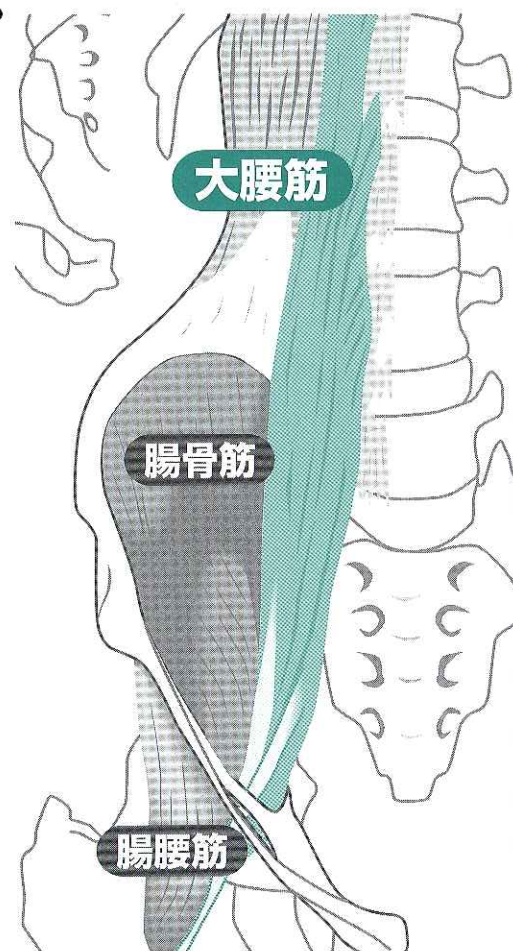
大腰筋は、背骨と左右の太ももを繋いでいる筋肉です。

これまであまり注目されてこなかった筋肉ですが、
実は重要な働きをもっています。

これまで、体の筋肉を鍛えるトレーニング
の時には、表層にある背筋や腹筋を鍛えて
きました。

そこで運動選手の筋力調査を実施したところ…

内側から背骨を支える「体幹深部筋」も体を
鍛えるために重要な筋肉であることが判明!
その代表にあたるのが大腰筋なのです!



図は越智淳三氏：
解剖学アトラス（文光堂 1981）を引用

大腰筋のはたらき は、大きくわけて **3**つ



背骨を支える!

背骨の S 字型の弯曲を
自然に支え、お尻の筋
肉を引き上げます。



太ももを
引き上げる!

歩くとき、最初に足を
引き上げる働きをします。



直立二足歩行
を可能に!

骨盤の位置を正常に保ち、
歩行バランスを正常に
します。

また、大腰筋は歩く時だけではなく、生きていく上でとても重要な筋肉です!

心当たりはありませんか? 大腰筋が衰えるとこんな症状が出ます!

大腿で歩けず、
歩行スピード
が落ちる



転倒しやすくなり、
寝たきりになりやすい

骨盤がゆがんで
姿勢が悪くなり、
下腹部が出る



衰えた大腰筋を
回復するために、

**自宅でできる
大腰筋体操を
行いましょう!**



*大腰筋体操は裏面で
紹介しています

静岡県の 大腰筋を鍛える健康づくりの取り組み

静岡県では、**健康寿命**（特に寝たきりや認知症(痴呆)にならないで生活できる期間）の**延伸**、**生活の質**（健やかで心豊かな生活）の**向上**を目標に健康づくりをすすめています。

その取り組みのひとつとして、平成16年度から、静岡県総合健康センターにおいて「大腰筋等トレーニング機器」を活用した「健康筋力づくり推進事業（研究）」を行っています。



特集◆大腰筋

平成16年度 の研究結果 | トレーニング後の大腰筋断面積の変化

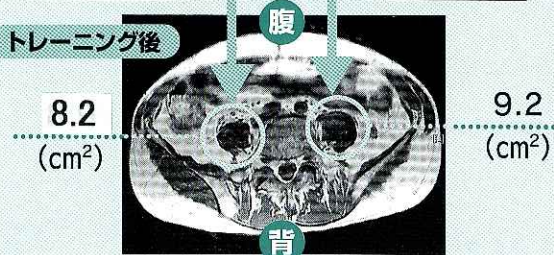
結果A (効果がよく現れた方の例)

歩行改善プログラムに
参加された方
(61歳・男性)



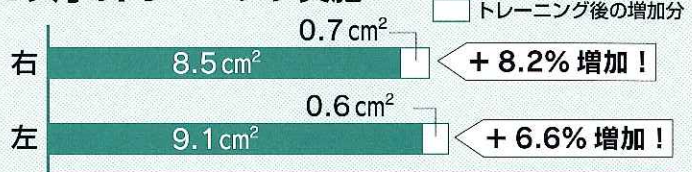
+22.4%
増加!

+3.4%
増加!



結果B (参加された方々の平均)

3ヶ月のトレーニング実施



今まで動かなかった
部分が動き出して、
身が軽くなった感じ!

つかまり立ちから
解放され、両手で
洗顔できるよう
になった!

腰痛がなくな
って病院に行
かなくなった!

参加者
の
声

体の動きが楽になった!
軽くなった!

山登りで主人より早く
歩けるようになった。

ウエストがくびれ、シャツの
しわが目立つようになった

早く歩くよう
になった。65
歳だが400段
の階段を一気
に登れた。

自宅で大腰筋体操、はじめよう!

今すぐ
できる

自宅でできる簡単な運動です。毎日の生活の中に大腰筋体操を取り入れましょう。

ステップ1



ふしを踏んで



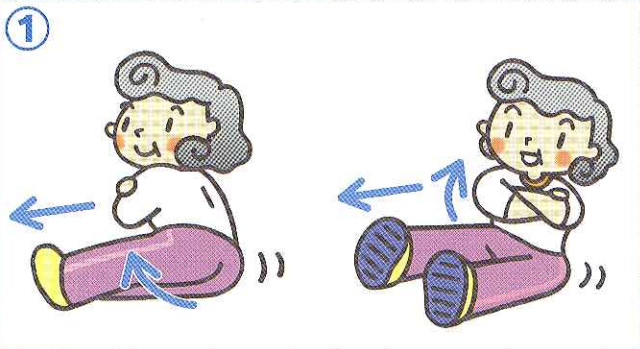
背伸びをする

×
10
セット

ポイント

- 呼吸を止めないようにしましょう!
- ゆっくりした動作で、反動をつけないようにしましょう!
- どこを伸ばしているか感じながら行いましょう!

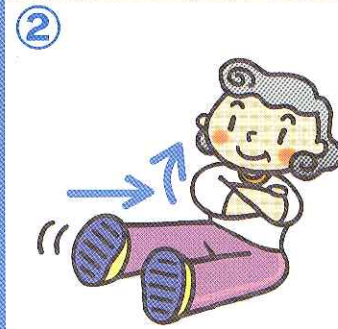
ステップ2



①



腰を使ってお尻を引き上げながら2m前進



②

同様に腰を使ってお尻を引き上げながら2m後退

×
3
セット

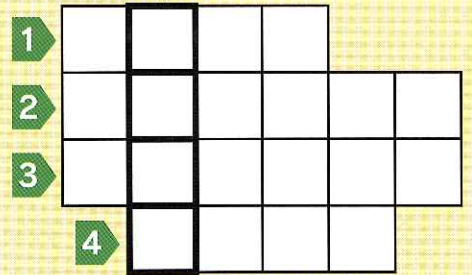
すこやかクイズ

[1~4]のキーワードを解いてカナで埋めていくと、タテのマス目に答えが現れます。

今回の特集「大腰筋」のおさらいをかねて、クイズにチャレンジ!

- 大腰筋が衰えると転倒したり、□□□□になりやすい。
- は背骨と左右の太ももをつないでいる筋肉です。
- 大腰筋が直立□□□□□□を可能にする。
- トレーニングをして□□□□能力の向上を図る。

答え



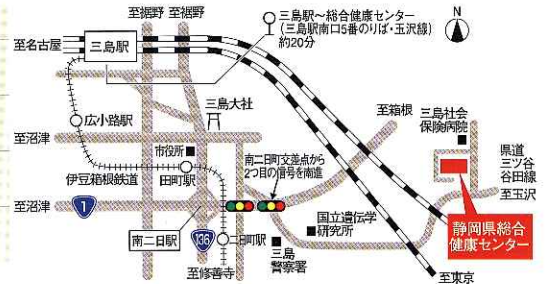
<解答・答えは、この「すこやか大陸31号」のどこかにあります。>

(答えのヒント: 毎日やると効果的)



施設紹介	料金
体育館	1,500円 (片面使用、9時~12時までの場合)
ホール	5,900円 (9時~12時までの場合)
栄養指導室	1,900円 (9時~12時までの場合)
研修室	1,000円 (第1研修室・9時~12時までの場合)

現時点では、トレーニングマシンの一般開放はしていません。



あなたの健康、みんなの幸せ

静岡県総合健康センター

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地 TEL.055(973)7000 FAX.055(973)7010
ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp> Eメール info@sukoyaka.or.jp

▶まずは電話で予約してください(休館日:月曜日・年末年始) 施設予約 ☎055(973)7000

「不妊相談」専用ダイヤル

☎055(991)2006

毎週火・金曜日10時~15時

「しずおか健康いきいきフォーラム21事務局」

〒420-0856 静岡県静岡市葵区駿府町1番70号
TEL.054(253)5570 FAX.054(253)4222 ホームページ <http://www.ikiiki21.jp>