

柔道整復師から学ぶ

## 百歳時代の健康からだ作り

ふらつき予防に  
中臀筋を鍛える

お尻の丸い部分を形づくる大臀筋だいでんきんはよく聞く筋肉ですが、その脇にあり、骨盤に張り付いている中臀筋はあまり知られていません。けれどこの筋肉は骨盤を水平に保つ大切な役割を担っています。

歩行時、左右の足を交互に踏み出しても、体は左右にぶれずに進みます。これは中臀

動画は  
こちらから  
ご覧ください



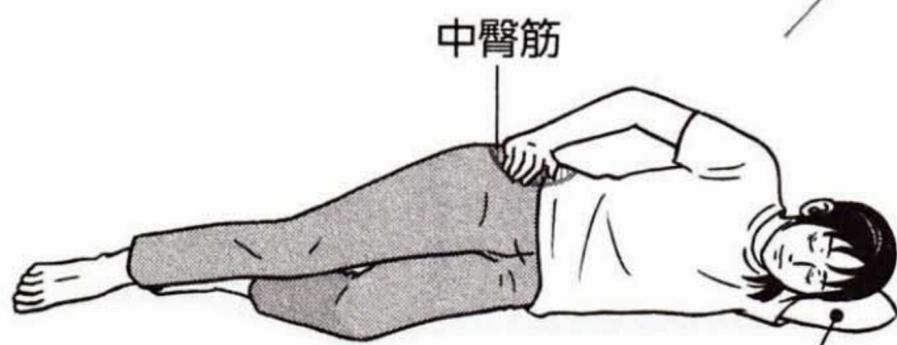
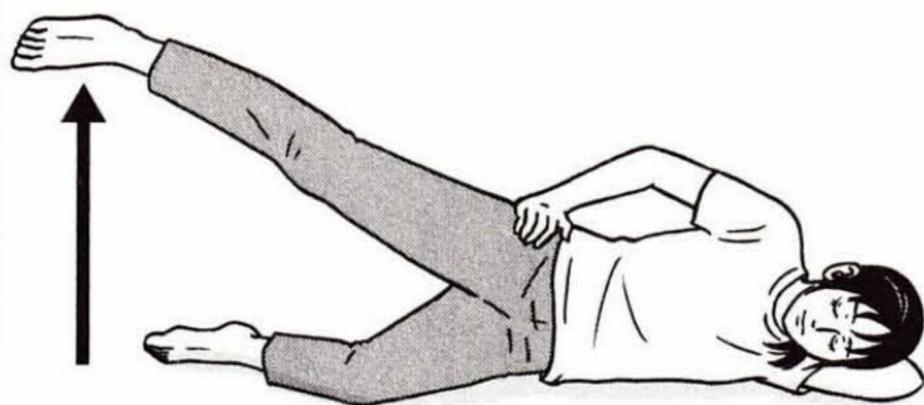
筋が体を支えているからです。

中臀筋が弱ると、片脚立ちでふらついたり、体が傾いたりします。腰から下肢に痛みが走ることもあります。

長時間の歩行やつまづきの予防には中臀筋の働きが欠かせません。無理のないエクササイズで衰えを防ぎましょう。

塩川哲也

## 中臀筋の運動



枕を使ってもOK

②上の脚を無理のないところまで真上に上げ、7秒数えてから下ろす。これをできる範囲で数回繰り返す。

①図のように肘を枕に横向きに寝て、下の脚の膝を軽く曲げる。反対側の手を腰の横（中臀筋）に当てる。

\*反対側も同じように行いましょう。脚を上げる際に中臀筋が動いているのを手のひらで確認しながら行うと効果的です。