

Vol. 175



2023年1月1日発行

皆さんハムストリング
という名称を聞いたことが
ありますか？よくスポーツ
選手などが「ハムストを傷
めた」などと言つているの
を効いたことがあると思いま
す。ハムストリングとは
太ももの後ろ、半腱様筋、半
膜様筋、大腿二頭筋の総称
です。膝を曲げる時や脚を
後方に上げる時に働く筋肉
です。走る時にも活躍する

ハムは年とともに硬くなる



筋肉で、陸上短距離選手やサッカー選手などがよく肉離れを起こす筋肉でもあります。なぜならこの筋肉はとても太く強力で、日常生活では伸ばすチャンスが少ないため、筋肉が硬く収縮する傾向があり、急に伸ばされやすいためです。

お年寄りの立つている姿は、膝と股関節が軽く曲がって

いる印象がありますが、この状態がハムストリングが硬く収縮している証拠です。見た目だけでなく、股関節痛、腰痛、膝痛にも関与しています。普段から股関節周りの筋肉や足首を軟らかくし、伸脚や前屈などの柔軟体操を丁寧に行なうことが大切です。

関修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院
鍼灸院・マッサージ院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルのface to faceは「顔を向いた会話」と回れ合ひで患者さんの症状と闘いつく」

※毎月一日の発行です