

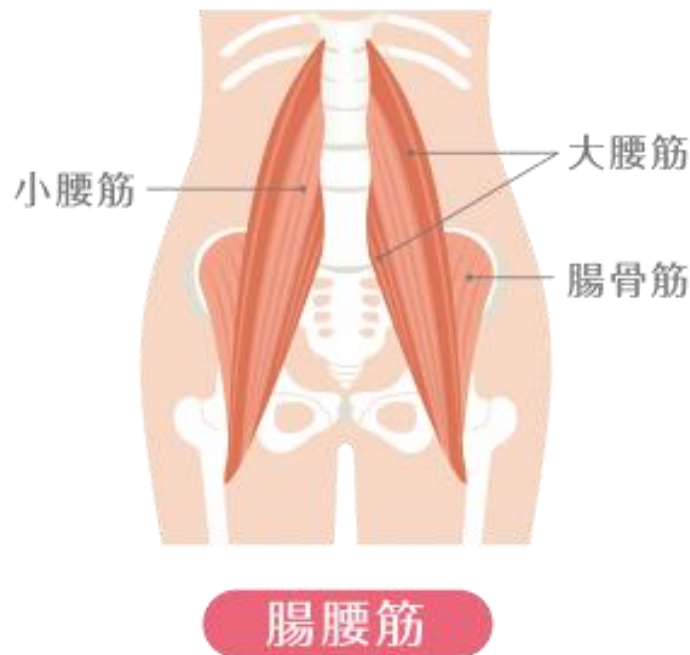
腸腰筋を鍛えましょう！

腸腰筋は、姿勢保持や歩行動作に大きく関与する筋肉です。付着部は身体の重心位置を覆うように存在し、体幹と下肢をつなぐ特殊な筋とも言えます。

腸腰筋を鍛えることで、バランス感覚が養われ転倒予防に最適です。

「仰向け姿勢」と「座位姿勢」で取り組める腸腰筋のトレーニング方法をご紹介しますので、ご自宅やご利用中に実施していきましょう。

●腸腰筋とは？



腸腰筋は、腰から太ももの付け根にかけ、左右対称に付着しています。

一般的には、太もも上げや脚を持ち上げる時に使う筋肉とされており、座っている姿勢が長いシニアの場合は、腸腰筋が縮こまって固くなり、腰痛の原因になる可能性が高くなります。そのため腸腰筋を鍛えていくことが大切になります。

腸腰筋は、大腰筋（だいようきん）と小腰筋（しょうようきん）、腸骨筋（ちょうこつきん）の3つ筋肉から構成される筋肉の総称です。それぞれの役割として、以下のものがあります。

①大腰筋

骨盤と股関節を安定させる、歩く際に足を上げる（股関節の屈曲）働きをする為、背中と腰骨から太ももの骨にかけて繋がっています。

②小腰筋

大腰筋から分かれている筋肉で、約半数以下の人にしか存在しないとされています。主に大腰筋の中に埋もれており、大腰筋の補助の働きをします。

③腸骨筋

大腰筋と異なり、背骨（脊椎）に付着していない為、純粹に足を挙げる（股関節屈曲）働きをします。腸腰筋の中でも最も深層部に付着する筋肉です。

骨盤から太ももの骨に伸びており、歩く際に太ももをやや外側に捻る（外旋）働きをする為、下肢を振り出す際に、関わってくる筋肉であると言われています。

●腸腰筋トレーニングの効果とは？

腸腰筋を鍛えることで、①身体の軸を安定させる効果がある、②脚が前に出しやすくなる、と言われており、シニアの転倒予防や陸上選手のトレーニングでも注目されています。

①身体の軸を安定させる効果：体幹の軸が安定すると歩く際や運動の際に身体のブレが減り足が踏ん張りやすくなります。

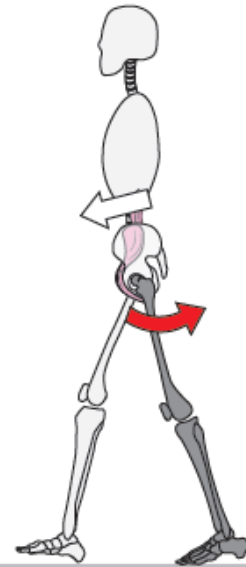
②脚が前に出しやすくなる：床からの反力を使って地面を蹴ることで、前に進む力が出しやすく脚が蹴り出しやすく、歩幅も広がります。

●なぜシニアに必要なのか？



② 腸腰筋があまり働いてない歩き方

この筋肉が上手く使えない状態が続くと左のような高齢者特有の姿勢になりやすくなります。



① 腸腰筋がしっかり働いている歩き方

歩行時の腸腰筋の活動

脚(あし)が体幹の後ろにあるときに働いています。
つまり、この筋肉が伸ばされている時に働いています。

年齢を重ねると円背などの影響により上半身が前方に倒れていることが多く、重心線は太ももの骨である大転子のやや前方を通ります。そのため「腸腰筋」が働きにくくなり筋肉が弱くなってしまう原因の1つとなっています。

また、腸腰筋が弱くなってしまうと、アゴを突き出して背中が丸まった猫背の姿勢や背骨がまっすぐになってしまう姿勢を引き起こし、椎間板の負担を増大させ椎間板が潰れたり腰を痛めてしまう可能性も高くなります。

さらに、腸腰筋は上半身と下半身を繋ぎ、姿勢を保つ役割があり、歩行時の振り出しにも大きく関与しています。そのため、腸腰筋が弱くなると股関節や骨盤帯が不安になってしまう可能性もあります。このようなことから高齢者において「腸腰筋」を鍛えておくことが非常に重要になります！

●最初はストレッチから♪

運動初心者やシニアの方におすすめの腸腰筋のストレッチから紹介します。
腸腰筋の柔軟性は 70 代以降のシニアでは成人の 40 %後半まで低下するとされています。出来そうなものから行い、無理はしないように気をつけましょう。

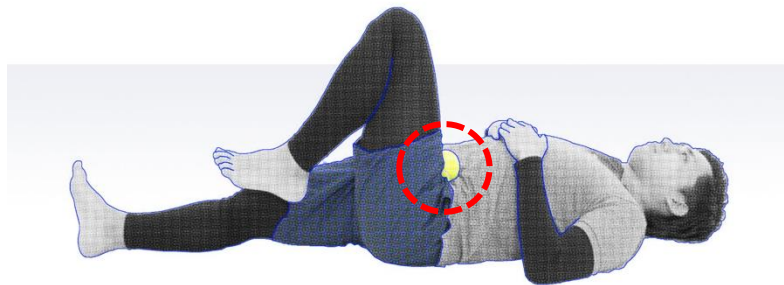
①仰向けで膝抱え込み 難易度：★



【回数：15 秒～30 秒×5 回】

仰向けの状態で膝を曲げてお腹にくっつけるように膝を抱え込みます。この時、背中を丸めなくて反対側の足が浮き上がらないように注意して行いましょう。お尻や太ももの裏の筋肉を柔らかくすることで、反対側の鼠径部にくっついてある腸腰筋のストレッチとしても効果が期待できます。

②股関節にテニスボール挟む 難易度：★★（+痛さ★★）



【回数：60 秒以上かけてゆっくり行う】

先程の膝抱えのストレッチに非常に似ていますが、股関節の付け根にテニスボールを挟みます。痛い方は結構痛いですが、股関節の付け根には縫工筋・恥骨筋・腸骨筋などの様々な筋肉が存在します。特に恥骨筋と腸骨筋は比較的深いところについている為膝を抱きかかえながらゆっくりと深部まで押し当てて行いましょう。

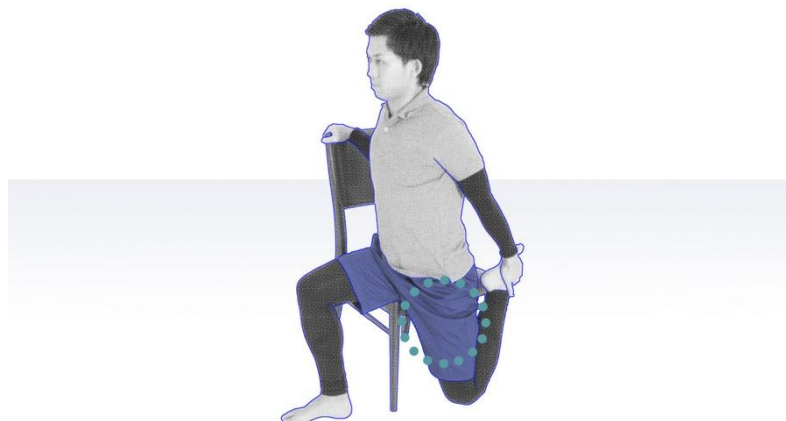
③椅子に座って足を引く 難易度：★★★



【回数：左右各30秒×2回】

椅子に片方のお尻が少し出るぐらいの状態ですり、お尻が出ている方の足を出来る限り後ろに引きます。そのまま太ももの付け根が伸ばされているのを意識して行いましょう。座ったまま行えるので、円背が気になる方や椅子に座っている事が多い方におすすめです。

④椅子に座って引いた足を掴む 難易度：★★★



【回数：左右各30秒×2セット】

上記のストレッチに慣れたら後ろに引いた足を掴み、更に後ろに伸ばします。さらに腸腰筋は伸ばされますが、不安定さも上がるので十分に注意しましょう。

⑤片膝立ちで前に重心をかける 難易度：★★★★



【回数：左右各 15 秒×4 回】

片膝を立て、背筋を伸ばし両手は骨盤に添えるように意識して、前方に体重を乗せることで後ろ足の鼠径部に付着する腸腰筋の柔軟性を高める効果が期待できます。膝に負担がある方はマットの上でストレッチすることをおすすめします。

●簡単な腸腰筋トレーニング！

少しずつ簡単なものから始めていき、慣れたら回数を増やして負荷をかけていきましょう。

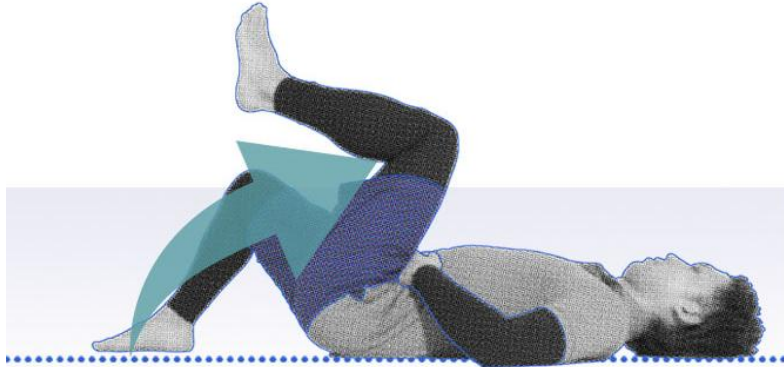
①寝ながら反対の膝をかかとでタッチ♪ 難易度：★



【回数：左右の足を交互に 10 回ずつ】

片足を曲げて反対足の膝をかかとで交互に触れる腸腰筋のトレーニングです。比較的難易度が低いためご高齢者にも導入しやすい運動メニューになります。仰向けで行うトレーニングは膝への負担が少なく、変形性膝関節症の方のトレーニングとしても活用できます。

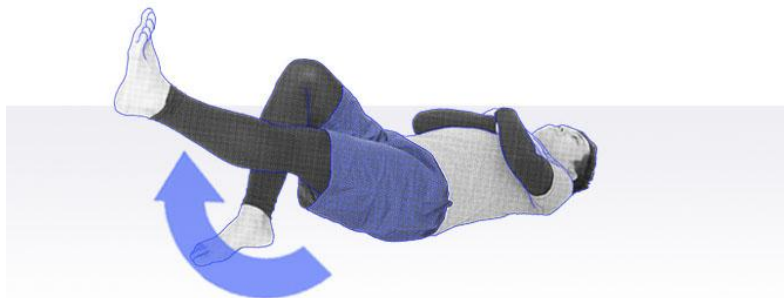
②寝ながら片足上げ！ 難易度：★★



【回数：左右の足を交互に 20 回ずつ】

仰向けの状態で、膝をお腹につけるように意識して足を上げていきましょう。足の運動をすると腰に痛みがある方も多いのではないでしょうか？こちらの運動は膝を曲げる事で腰部の負荷を抑えて鍛える事が出来ます。足がすくんで歩きにくいと感じている方の導入編として取り組んでいただきたいトレーニングです。

③仰向けで大きく円を描きましょう！ 難易度：★★★★



【回数：左右の足で 5 回ずつ】

片足は曲げて地面にしっかり足をつけて、もう片足は出来るだけ膝を伸ばした状態でゆっくり大きく円を描きます。足で円を描くことで腸腰筋や腹筋をトレーニングする事ができ、体幹と股関節の安定性を高める事が出来ます。できる限り大きく円を描くことで腰への負担も大きくなる運動の為、腰痛や疲労に十分に注意して行いましょう。

④寝ながら頭を上げたまま足上げ 難易度：★★★★



【回数：左右の足を交互に 10 回ずつ】

仰向けで頭を少し起こしたまま膝を胸につけるように意識してリズム良く交互に足上げを行いましょう。腸腰筋と腹筋などの上部体幹のトレーニングとしても効果的ですが、難易度も高くなるので疲労には十分に注意して行いましょう。

⑤座って足踏み♪ 難易度：★



【回数：左右の足を交互に 20 回～30 回】

いつもよりも腕を大きく振り膝を腰より高く上げるように意識しましょう。さらに音楽や歌に合わせてテンポよく手足を大きく動かすと楽しみながら効果的に腸腰筋を強化する事が出来ます。

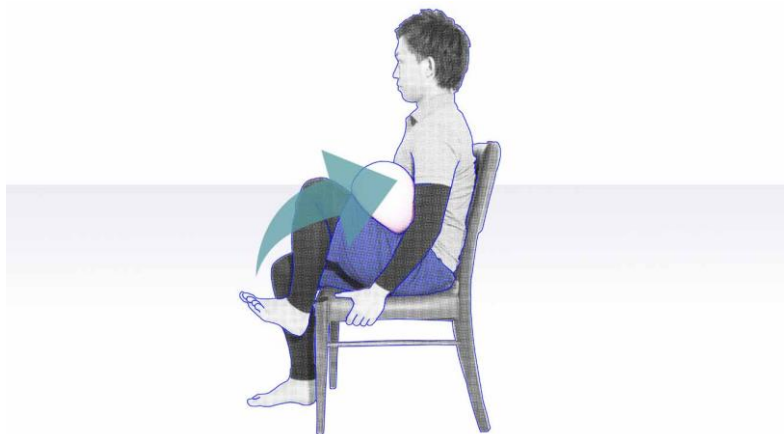
⑥片肘と反対の膝でタッチ！ 難易度：★★



【回数：左右交互に 20 回ずつ】

右肘で左膝にタッチまたは左肘で右膝にタッチするよう、対側の肘と膝を合わせる事で腸腰筋に加えて脇腹の腹斜筋を鍛える事が出来ます。さらに骨盤を引き上げることで姿勢保持能力や歩行時の振り出しを円滑にする効果が期待できます。片足の状態が長くなるので、ふらついて転倒の危険性がある方は椅子の背もたれに背中をつけて行いましょう。

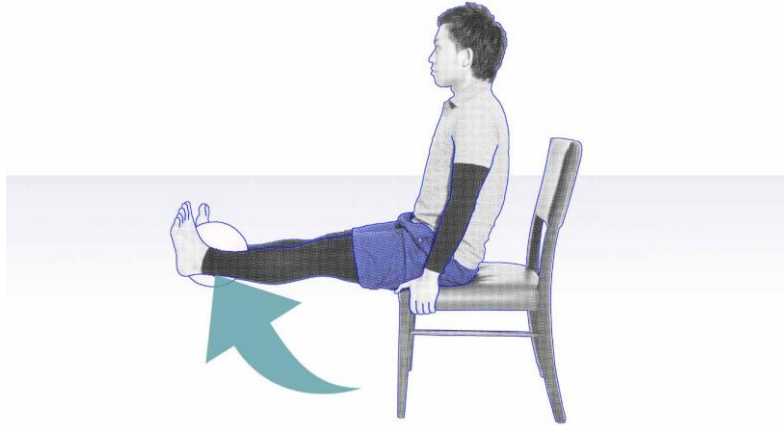
⑦ボールを落とさず足上げ 難易度：★★



【回数：10 秒間×5回ずつ】

ボールを落とさないように左右の足を上げることで腸腰筋や腹筋の筋力向上が期待できます。ボールが大き過ぎると足が上げ辛く効果が半減するので、サイズに注意しましょう。

⑧ボールを挟んで膝の屈伸！ 難易度：★★★



【回数：3秒かけて膝を伸ばし3秒かけて膝を曲げる×10回】

しっかりと両手で椅子を掴んでボールを落とさないように両足首で挟み、膝を伸ばすことで内ももの筋肉や腹筋、腸腰筋の訓練に効果が期待できます。太ももとお腹の筋肉は、膝や股関節の安定性に重要な部位ですが、バランスに不安がある方は、背中を椅子の背もたれにつけて行うようにしましょう。

⑨座って自転車漕ぎ 難易度：★★★★



【回数：左右交互に10回ずつ】

足を自転車のペダル漕ぎのように動かすことで腸腰筋や腹筋を鍛える事が出来ます。大きく動かすほど上級者向けの訓練になる為、これまで紹介した訓練が難しく取り組める方におすすめです。※画像では背もたれを使用していませんが、ふらつきやすい方は椅子の背もたれを活用して行ってください。

●最後に

今回は「仰向け」と「座位」で行える腸腰筋の訓練を紹介しました。歳を重ねるにつれて筋力の低下は否めません。しかしぐうたらと何もしないままではどんどん低下していってしまいます。身体の軸として重要な腸腰筋を早期から鍛えて姿勢の改善や転倒予防、如いては寝たきりにならないように努めていきましょう！

シニアのみならず、長時間椅子に座りっぱなしの会社員や運転手の方も筋肉の柔軟性が低下してしまう事があります。腸腰筋が縮んだり硬くなってくると腰痛を引き起こす場合もあります。ご自分のみならず周りの方と一緒に鍛えてみては如何でしょうか？