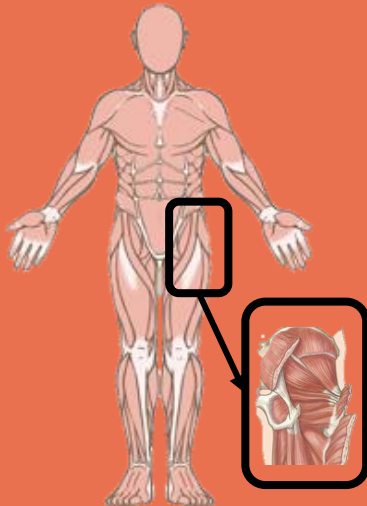


PICK UP



今月の運動

Monthly exercise

お尻の横

の運動

アブダクション

です。

お尻にある筋肉です。
有名なのは大殿筋ですが
その他に中殿筋と小殿筋
があります。
今回ご紹介したいのは
お尻の横についている
中殿筋です。

アブダクション 運動の説明

アブダクションは、外転という意味です。
横に開くことを外転と言います。

横向きで寝転びます。

上側の足を大きく天井に向かって開きます！

タイの涅槃像（ねはんぞう）スタイルで。
テレビを見ながら

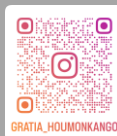
気が向いたときに炬燵から足を出して、運動！
やる気がでてきたら、立って足を横に開いてもいいです！！
ゆっくりと大きく！左も右も20回！

中殿筋 gluteus medius muscle

中殿筋は、足を横に動かす際に主役となる筋肉です！
右足と左足の骨盤に1つずつ付いています。
骨盤を左右から支えているので、一方が弱ってしまうと、
歩いている時に骨盤が傾いて、身体が曲がってしまいま
す！
足の長さは一緒なのに、歩いている時に腰が左右傾いて
いる方は、中殿筋が弱っているのかもしれません！

 医療法人 ガラシア会 

ガラシア病院
介護老人保健施設 ニューライフガラシア
ガラシア訪問看護ステーション
居宅介護支援事業所 ケアプランガラシア
ガラシア園田クリニック



記載している内容は、皆さまに親しみやすい内容でお届
けするために簡易的な運動や情報を記しています。お
身体の状態によっては、ご紹介する運動が適切ではな
い場合や、情報が当てはまらない事も御座います。

GRATIA_HOUMONKANGO

ガラシア会広報委員会 2024.12