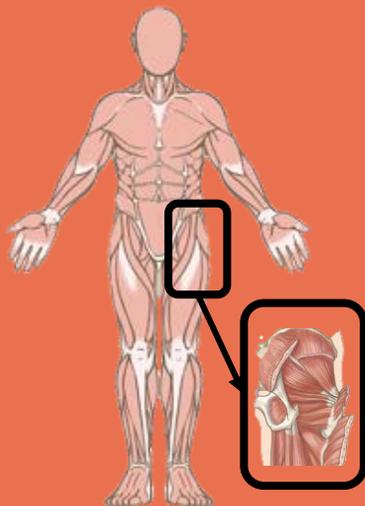


PICK UP



# 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ない！



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。