

皆さんは美味しいさつまいもとかぼちゃの見分け方をご存知ですか？ さつまいもは皮が色鮮やかで表面に黒っぽい蜜のようなものが付いていてふくらみと帯びた形のもの、かぼちゃは切り口からジュワッと汁が出ていて身が厚いものを選ぶと良いそうです。こちらはかぼちゃは秋・冬は国産、夏はメキシコ産が旬でエリ

美味しいのだそうです！参考にしてみてください！



大腿の筋肉について平岡

理療

皆さんこんにちは。理学療法士の平岡です。今回は太ももの前面にある大腿四頭筋についてお話させていただきます。太ももの主な筋肉は股関節や膝関節の動作に関係しています。膝を曲げたり伸ばしたり、足を閉じたりするときに使われる筋肉です。スポーツや、日常生活でも歩いたり走ったり、ジャンプしたりなど様々な動作に使われる、たいへん重要な筋肉です。その中でも大腿四頭筋は、身体の中で最大の1本筋になります。



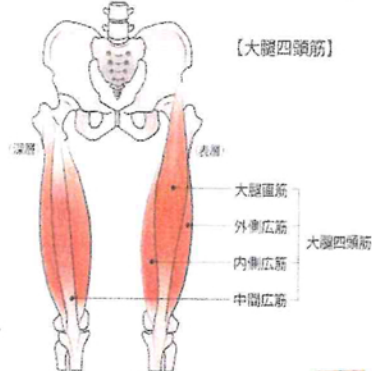
主な役割は膝関節の伸展と股関節の屈曲の2つです。膝関節を伸ばしたり、足を前に蹴り上げたりするときに使われるのが大腿四頭筋です。四頭筋とあるように、大腿直筋、内側広筋、外側広筋、中間広筋の4つの筋肉で構成されています。それでは4つの筋肉について説明していきます。

^{だいいたいしよくん}
＜大腿直筋＞ 大腿四頭筋の中心となる筋肉です。骨盤部分から始まり、膝関節の前面あたりが停止である。2つの関節の働きの関係する二関節筋と呼ばれるタイプの筋肉で、主な働きは膝関節を伸ばす、股関節を曲げる筋肉で、日常でも使われます。

^{ばいそくこうきん}
＜内側広筋＞ 大腿四頭筋の内側に位置する筋肉が内側広筋です。広筋群である外側広筋や中間広筋と一緒に、膝関節の屈曲をサポートしています。

^{ばいそくこうきん}
＜外側広筋＞ 大腿四頭筋の外側に位置する筋肉です。膝関節の伸展をサポートしています。

^{ちやうかんこうきん}
＜中間広筋＞ 大腿四頭筋の深部に位置します。大腿骨の前面と外側面から起こり、膝関節の下あたりで停止します。膝関節の伸展をサポートします。日常生活では立ち上がり歩いたりするときによく使われます。大腿四頭筋のストレッチ、筋トレの仕方など、理学療法士に相談してみてください。



2F フィットネスでは、健康応援
キャンペーン実施中！(70~79才)

詳しくはルナー山下または外来受付まで！

