



高齢者と筋肉～腸腰筋～

9月に入りましたが、夏のお疲れは出ていらっしゃいませんか？

引き続き、体調にはお気をつけてお過ごし下さい。

今回のテーマは「**高齢者と筋肉～腸腰筋～**」です。

「**腸腰筋とは**」「**腸腰筋の役割**」

「**衰えるとどうなる？**」「**簡単エクササイズ**」

の4つに分けてご紹介したいと思います。

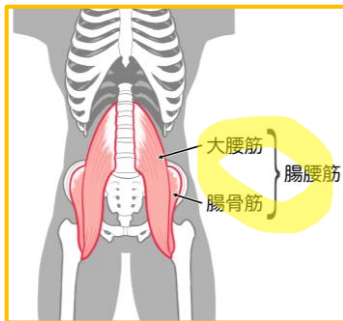


1. 腸腰筋とは

腸腰筋とは、

大腰筋(だいようきん)と

腸骨筋(ちようこつきん)を合わせた呼び名です



腸腰筋とは、
背骨・骨盤・太ももの付け根を繋ぐ**インナーマッスル**で、**体幹と下肢を繋ぐ唯一の筋肉**としてとても重要な役割を果たしています

2. 腸腰筋の役割

腸骨筋は、歩行の質を左右する重要な筋肉です！

★腸骨筋の詳しい役割

①**股関節の屈曲**

足を持ち上げる・足を前に出すときに働きます

歩行・走行・階段昇降・起き上がり動作などで必須

②**体幹・腰椎の安定**

大腰筋は腰椎と大腿骨を直接繋いでいるため

腰椎を前方から支え、姿勢バランスを保つ

長時間の座位や立位で腰を安定させます

③**歩行の推進力・転倒予防**

足を前に運ぶだけでなく、**歩行スピード**や**歩幅**にも関与

腸腰筋が弱るとつまずきやすくなります！

3. 衰えるとどうなる？

腸腰筋が弱ると起こること



足が前に出ない
歩幅が狭い
歩行の質の低下

立ち上がり、
階段が辛くなる

姿勢が悪くなる
腰痛リスク増大

体力低下
転倒リスク増大

4. 簡単エクササイズ

★**腸腰筋トレーニング** 座ってもも上げ

1

椅子に深く座り、おへそを少し前にした綺麗な姿勢で座ります



2

左右交互にもも上げを繰り返します

