

立位姿勢に大切な筋肉

人体にはいくつ筋肉が存在しているかをご存知でしょうか？知らない方も多いと思いますが、実は人体には大小合わせて640個もの筋肉があるのです。そのなかでも人が重力に逆らって立位姿勢などを保つときに欠かせない筋肉があり、それらを総称して“抗重力筋”と呼びます。日常的に働いている筋肉ですが、この筋肉が衰えてしまうと重力に対して正しく姿勢を保持することが難しくなり、不良姿勢が続き、筋力の低下やバランス能力の低下など転びやすい身体になってしまうため、筋力を維持することはとても大切なのです。

今回は、この抗重力筋のストレッチと筋力トレーニングについてご紹介させていただきます。



アクセス

- ◇ JR 八軒駅より徒歩6分
- ◇ 患者様専用無料駐車場完備
- ◇ 無料送迎バス運行

リハビリテーション科営業日

	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●	-
13:30 ~ 17:00	●	●	●	●	●	-	-

お問い合わせ先

〒063-0865
札幌市西区八軒5条東5丁目1番1号
TEL:011-611-1111
静和記念病院 リハビリテーション科

綺麗な姿勢をいつまでも
立ってできる運動
ガイドブック



医療法人社団 静和会
静和記念病院
リハビリテーション科

立位でできる運動

抗重力筋の場所

背中ストレッチ

- ① 壁から10cm離れて立つ
- ② 両手を壁につける
- ③ 手をできるだけ高く伸ばし
背中を軽く反る

5秒間を2回



背中筋トレ

- ① 腕を伸ばし壁に手をかける
- ② 片方の太ももをあげる
- ③ 脚を後ろに蹴ると同時に
背中に力を入れる

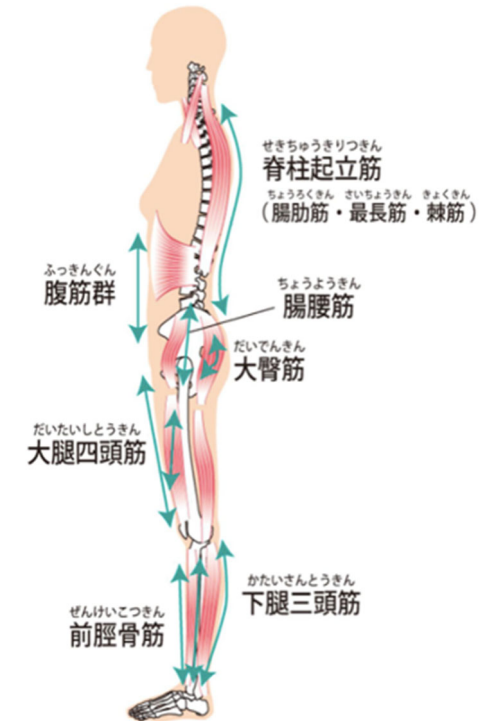
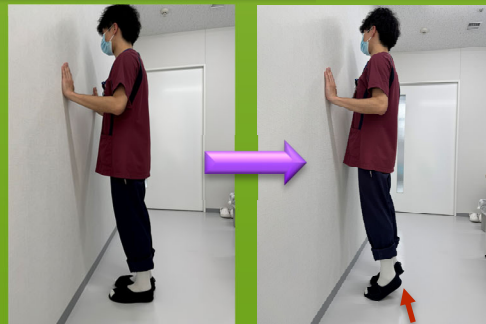
片脚10回を2セット



ふくらはぎの筋トレ

- ① 壁に手をつける
 - ② つま先立ちになる
- ※ 余裕のある方は片足立ちした状態で
行ってみましょう

20回を2セット



- 背中 (脊柱起立筋)
- お腹 (腹直筋)
- お尻 (大殿筋)
- 前面の太もも (大腿四頭筋)
- ふくらはぎ (下腿三頭筋)
- 足の脛 (前脛骨筋)

そのなかでも重要なのは

背中とふくらはぎの筋肉

とわれています