

ご自由に
お持ち
ください

社会医療法人大雄会 広報誌

つながる医療

大雄会の専門家に 聞いてみよう！

足腰の筋肉
手と指の筋肉
について



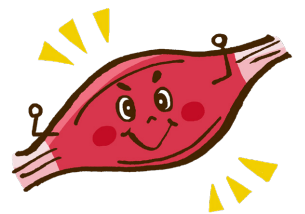
かわもと

とおる

川本 徹

総合大雄会病院 作業療法士

足腰の筋肉について

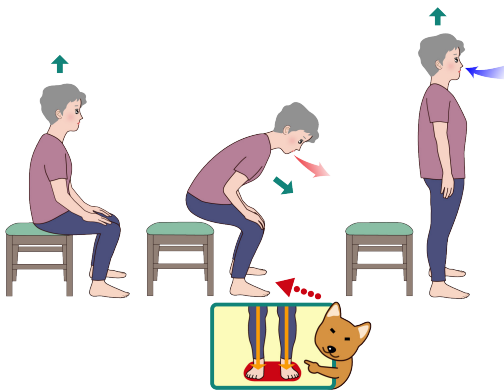


1 楽に立ち上がるための“ゴツ”

椅子から立とうとする人に対して、相手の額に人差し指を当てるだけで立てなくなります。それは、たとえば大柄な男性であっても…です。

立ち上がるには、いくつかの条件があります。まずは少し浅く座って骨盤を起こし、両踵を少し後方に引いて下腿を安定させます。上から見

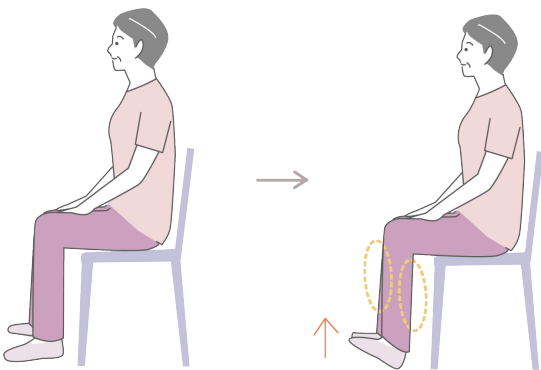
た時に、両膝よりも両踵が後方にあればちょうど良い位置になります。お辞儀をしながら体を前傾すれば、座面からお尻が浮いて立ち上がりやすくなります。



2 つま先を上げる運動習慣を！

歩行中に平地でつまずく人は、つま先が上がっていないことが原因の一つです。足の“すね”の外側にある前脛骨筋（ぜんけいこつきん）はつま先を上げる作用があります。加齢と共に弱ります。

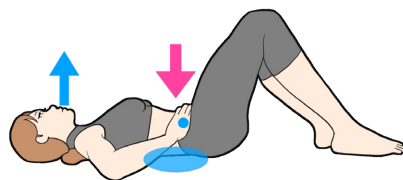
立った時のつま先の位置を基準とすると、寝ている時や足を投げ出して座っている時は、つま先は下がっています。このように、意識しないとつま先を上げる機会が少ないと言えます。床に踵をつけたままで、つま先を上げる運動がおすすめです。



3 腹横筋は天然のコルセット

腰痛の原因の一つとして、背筋が働きすぎる過緊張が考えられます。その過緊張を緩めるためには、腹部の奥深いところにある“腹横筋”が働く必要があります。腹横筋が働くと、ちょうど腰にコルセットを巻いたような作用が得られ、腰部も安定して背筋の負担を減らします。

仰向けに寝て膝を曲げ、人差し指を“おへそ”に入れて息を吐きながらお腹を凹ませる運動がお勧めです。“おへそ”に指が埋まれば、うまく出来ている証拠です。

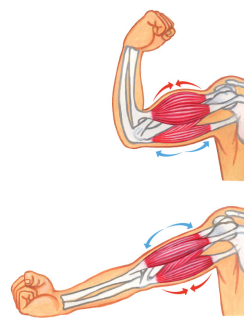


4 “曲げる”と“伸ばす” 筋肉のしくみ

筋肉が収縮することで、関節は動きまわります。“収縮”という言葉の通り、筋肉は縮むことしかできません。では、縮んだ筋肉をどのようにして元の長さに戻すのでしょうか。

例えば、肘を曲げる作用のある上腕二頭筋が収縮した後、その筋肉を伸ばすた

めには反対側にある上腕三頭筋が収縮することによって元の長さに戻します。



“曲げる”と“伸ばす”という、一対の関係にある筋肉が互いに補完しあうことで、関節運動が成り立っています。

5

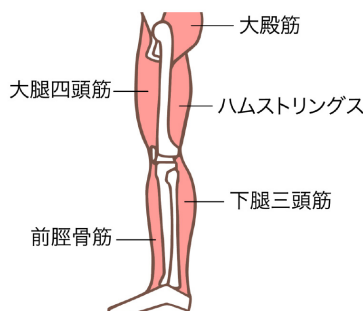
滑らかな動きに必要な

“拮抗筋”の働き

関節運動では、主に働く筋肉を“主動作筋”、その逆の働きをする筋肉を“拮抗筋”（きつこうきん）と言います。膝を伸ばす時の主動作筋は大腿四頭筋ですが、急激な収縮はぎこちない歩行につながってしまいます。

そこで、その反対側にある膝を曲げる作用のハムストリングスが拮抗筋としてブレーキをかけるように働きます。

主動作筋と拮抗筋は、相互に協調することで力加減や速度を調整し、滑らかな動きへとつなげてくれるのです。



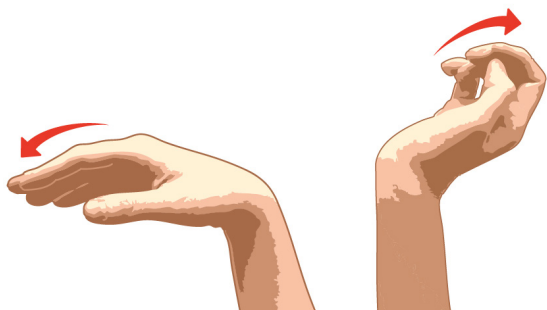
手と指の筋肉について



1

握力は、 手首を反らすことで強くなる！

握力が最も発揮されるのは、手首が手の甲側に反った位置です。逆にいうと、最も力が入らないのは手のひら側に曲がった位置です。力を抜いて指を曲げた状態から、反対の手で手首を手のひら側に倒すと自分の意思に反して指は伸び、手の甲側に反らすと自然に指は曲がります。手首を反らすことで、手のひら側にある指を曲げる腱が引つ張られて力が入る仕組みになっています。力を入れる時は、手首を“反らす”ことを心がけましょう。



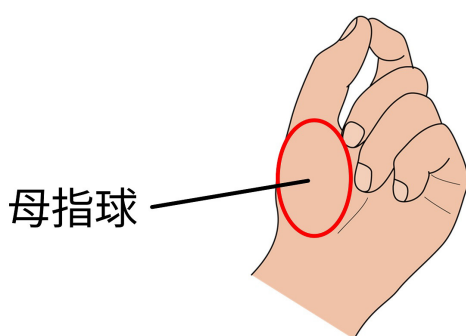
2

ヒトの親指

手の親指には、ヒトだけに備わった特殊な機能があります。まずは、ヒトに最も近い動物とされるチンパンジーよりも親指が長いこと。そして、親指を立てて指先だけを曲げることができること。さらには、親指と他指を向かい合わせて“つまむ”ことができること。

特に“つまみ”

では、手のひら側の親指の付け根に母指球（親指を曲げる筋肉の集まり）という膨らみがあります。これらが発達しているため、ヒトは細かい作業が可能です。

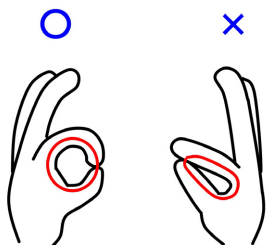


3

母指球の萎縮は 神経障害の兆候？

手のひら側の親指の付け根にある、母指球という膨らみを押してみて下さい。凹みの戻りが遅い時は、親指を曲げる筋肉が萎縮している可能性があります。それらの筋肉を働かせるためには、親指の先を小指の付け根に接触させる運動が有効です。

もし、母指球の萎縮に加えて、手の痺れや親指と人差し指を合わせてきれいな円を作ることができない時は、手先の細かい動きに関係している正中神経の障害が隠れている可能性があります。



4

小指と薬指の不調は 尺骨神経障害の兆候？

「小指と薬指が痺れる」、「小指と薬指が伸ばしにくい」、「手の甲の骨が目立つ」といった症状はありませんか。これらが当てはまると、握力に関係する神経の障害が隠れているかもしれません。

簡便に調べる方法として、両手で握り拳を作って親指と人差し指で紙を挟み、双方へ引っ張りあってみて下さい。健全であれば、親指は曲がりません。もし、親指が曲がってしまう場合には、尺骨神経障害が疑われますので受診をお勧めします。



【監修】
総合大雄会病院
リハビリテーションセンター
技士長

かわもと とおる
川本 徹

〈所属〉

一般社団法人日本作業療法士協会、日本作業療法士連盟、
日本作業療法士協会診療報酬改定対策委員会副委員長、
日本促通反復療法研究会中部支部副会長

臨床の傍ら、大学において運動器疾患のリハビリテーションについて
講師（整形外科系障害学・作業療法評価学・作業療法評価学演習など）も務める。

施設紹介

総合大雄会病院
〒491-8551 一宮市桜1丁目9番9号
☎0586-72-1211(代)

大雄会クリニック
〒491-8551 一宮市大江1丁目3番2号
☎0586-72-1211(代)

大雄会第一病院
〒491-8551 一宮市羽衣1丁目6番12号
☎0586-72-1211(代) / 健診センター☎0586-26-2008(直通)

大雄会ルーセントクリニック
〒451-6003 名古屋市西区牛島町6番1号
名古屋ルーセントタワー 3F ルーセント・ウェルネスセンター内
健診センター(フリーコール)☎0800-500-1211 / 外来☎052-569-6031(代)



YouTube
YouTube
はこちら



Facebook
Facebook
はこちら



Instagram
Instagram
はこちら



大雄会
HP
はこちら



社会医療法人
大雄会

だいゆうかい

検索

企画・発行：社会医療法人大雄会 広報課

☎ 0586-24-2565 ☒ pr1@daiyukai.or.jp