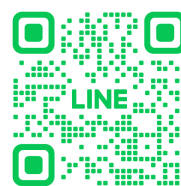


講師紹介

整体院 Revive 代表 五内川明史
からだ資産形成アドバイザー®



磐田市(旧豊田町)出身
36歳

2017 年に整体院を開業いたしました。

【整体×運動】の2つのアプローチで
“不調を起こさないカラダ”を目指すを
コンセプトに

＜姿勢・動き・痛みケア＞に特化した
パーソナル整体院をっております。
10代の学生さんをはじめに70代の
経営者さんまで各年齢の方々が来院
してくださっております。

“あなたのからだは資産だ！”

あなたのからだはあなたの生涯において最
も重要な投資対象です。

もし自分のからだに投資しなければこれからの
人生価値は下がってしまいます。自分で
自分の面倒をみられなければ、家族、友人、
仕事などの関係において自分自身を役立て
ることは出来なくなってしまいます。



2017 年に開業しました。



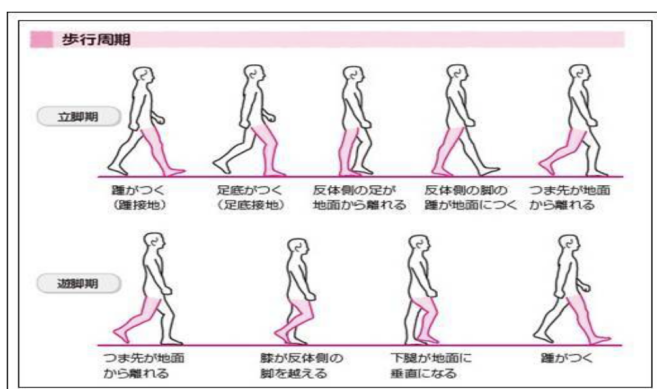
磐田駅徒歩5分の場所にあります。

「歩く力」に直結する 脚の筋肉

日常生活であまり歩かなかったり、入院生活が長かったりする場合、日頃デスクワークが中心だったり、車や電車での移動が中心だったりして歩く時間が少ないと、脚力はだんだん衰えてきます。

よく歩く生活をしていても、「膝を伸ばさないで歩く」「悪い姿勢で歩く」「重心移動が下手な歩き方で歩く」などのまちがった歩き方をしていると、脚力は衰えます。

さらに中高年以降になると、脚の内側の筋肉が弱くなり、膝痛の原因になります。すると、歩くことがおっくうになって歩かなくなり、ますます筋肉が衰えるという悪循環になりかねません。



歩いている時に使われる筋肉の数は約15個もあります。
歩行周期を使って少し詳しく説明させていただきます。

全歩行周期に活動する筋肉 ・脊柱起立筋・前脛骨筋

立脚前半に活動する筋肉 ・大殿筋・中殿筋・ハムストリングス
・前脛骨筋

後半に活動する筋肉 ・腓腹筋・ヒラメ筋・後脛骨筋
・長母趾屈筋・腓骨筋

遊脚前半に活動する筋肉 ・腸腰筋・内転筋

後半に活動する筋肉 ・大腿四頭筋・ハムストリングス

※立脚相＝足を着いている時
遊脚相＝足を浮かしている時

脚筋の種類	役割	衰えると起こりやすい症状
内転筋	内ももの筋肉。脚を内側に引き寄せることで動き、片足で立つときは骨盤を安定させることに働く。	膝のお皿が不安定になり慢性膝痛・慢性腰痛の原因に。また特に女性で内ももが太くなったら要注意。歩幅が狭くなり歩くのが遅くなった場合、内転筋の弱体化が原因。
大腿四頭筋	太ももの前面の4つの筋肉。歩くときや階段を上がるときに膝折れを防ぐように動き、階段を上るときに体を上に押し上げる。	膝の屈伸力が低下し、慢性膝痛・慢性腰痛の原因になる。また大腿四頭筋をはじめとする脚筋の低下は血流の悪化や、冷え性、むくみの原因にもなる。
ハムストリングス	太ももの裏側にある3つの筋肉。走ったり歩いたりする時のアクセルの役目をし、膝を曲げる、股関節を伸ばす際に働く。	膝の屈伸力が低下し、慢性膝痛・慢性腰痛の原因に。また歩くスピードも低下する。逆にこの筋肉を鍛えることで、膝や股関節が曲がった高齢者でも前に出した足を支点にして体を引き寄せるような歩き方が維持できる。
下腿三頭筋	歩くとき最後に地面を押し出す役目があり、重心を前に送る歩行の動作に不可欠。	地面を蹴る力が弱くなる。また脚筋が弱まって正しく歩けなくなると外反母趾になりやすいが、ヒラメ筋や内転筋を鍛えると予防効果がある。
腸腰筋	股関節の可動域に関係し、骨盤の腸骨から始まる腸骨筋と、腰椎から起きる大腰筋がある。直立した時に上半身が倒れないよう背骨の前から支える。	股関節の動きが悪くなり、腰が曲がった状態に。そのまま放置していると、上体を伸ばそうとするあまり膝が曲がり、腰痛や膝痛の原因になる。



腰痛は体の不調につながる主要な原因のひとつであり、悩まされている人は世界で6億1900万人にのぼると推定されている。

7月13日付けで医学誌「The Lancet」に発表された論文でウォーキングという簡単で比較的成本のかからない方法で、周期的な腰痛を抑えられることを報告した。被験者のうち、定期的なウォーキングを始めた人は、1年以内およびそれ以降に腰痛が再発する確率が低かったと。