



# まつさか整骨院

# NEWS LETTER Vol. 70

怪我のない身体づくりをお手伝いする仕事をしています。  
まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。



三重高校女子サッカー部、  
ヴェルデラッソ松阪の  
トレーナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治



今回は、「**主動筋に着目した関節を締めて怪我予防の体操**」についてお話しします。

## 関節が緩んでいると怪我をします

最近の傾向で、当院に来られる学生さん、スポーツをしている人、また日常生活においても言えることですが、怪我をするかたが増えています。体の痛みがある場合、主動筋を刺激する運動をしてみてください。実は痛みを取るだけでなく、体の関節を締める効果があるので、怪我の予防にもなります。

## 成長期のお子さんの骨は柔らかい

成長期のお子さんは骨も伸びますが、骨が柔らかいので付け根部分に負担がかかって痛みが出たり、たわみで膝やかかとに痛みが出ます。このとき、ぐーっと力む体操が効果があります。綱引きでぐっと力を入れて止まる、あんな力み方です。

ぐっと力むと、関節が固定された状態で筋肉が緊張して靭帯がギュッと引っ張り、骨を安定させようとします。それを覚える腱がしつかり興奮することで、関節が密になります。関節は動くところですから、しっかり締めるための力む体操が大切なのです。例えばドアもヒンジがガタガタ緩んだまま動かしているとやがて折れてしまいます。これが体でいう成長痛の膝やかかとにあたります。

## 主動筋に着目した体操

主動筋は、身体で最も強く他の筋肉に大きな影響を与える下肢外転筋です。腿の外側の筋肉を刺激してあげることで、体に影響を、全体的に与えられます。

下肢の外転の抵抗テストは、本来は膝を伸ばして行いますが、小さい子どもさんや、アスリートでない人、女の子は、関節が柔らかいため、膝を伸ばした状態では力が入りづらいです。そのため、膝を曲げた状態でしてもらいます。

## 膝屈曲バージョン

「外へ」「内へ」「外へ」と、3度、抵抗運動をしてもらいます。



### ①最初に、外への力を加えてもらいます。

足首は90°で行います。

最初に外転に抵抗をしてもらう理由は、主動筋に対して内転筋、ハムストリング筋、大腿四頭筋がさぼったり寝ついて協力してくれないと、隠れた異常が浮彫にできないので、目を覚ましてもらうためです。主動筋に対する目覚まし行為です。

### ②次に、内へ抵抗の力を加えてもらいます。

足首は90°で、腰椎アーチをキープした状態で行います。

### ③もう一度、外へ抵抗の力を加えてもらいます。

当院では、この体操を、親御さんとお子さんが協力して一緒に取り組まれることをお願いしています。親子のコミュニケーションを取ると同時に、お子さんのコンディショニングを親御さんもしっかりと分かってもらうことができます。過度に痛がっている、あるいは本当は痛いのに痛くないと言う等、本当に整骨院を受診しないといけない状況か判別できます。

もし、この体操をしても痛みが取れない場合は、背骨の歪みが大きく出ている可能性がありますので、早めに受診をしてください。痛みや怪我の予防について、詳しくは院長へどうぞお気軽におたずねください。

怪我のない身体づくりを、当院はしっかりとサポートしていきます。今回は、「**主動筋に着目した関節を締めて怪我予防の体操**」についてお話ししました。

皆さんの生活が少しでも豊かになればと思います。まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしくお願ひします。

## Information まつさか整骨院

■ 住所：〒515-0019 三重県松阪市中央町 638-4

■ 定休日：水曜日 午前、土曜日 午後、日曜・祝日

■ ホームページ：<https://matsusaka-s.com/>

■ TEL/FAX：0598-52-3113 ■ 診療時間：午前 8:30～11:30

※土曜日診療時間：8:30～13:00

午後15:30～19:30