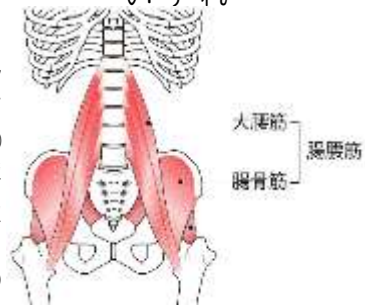


腸腰筋の働き

腸腰筋は大腰筋+腸骨筋

の2つの筋肉から構成されています。背骨（腰椎）と股関節（脚）を直接つないでいる唯一の筋肉です。

主に①股関節の屈曲、②姿勢保持・体幹の安定、③歩行時の骨盤のコントロール、④呼吸との関係などの役割があります。それぞれの役割について詳しく見ていきましょう。



①股関節の屈曲

↓歩行や階段の昇降、蹴る動作など「脚を上げる筋肉」として知られる役割。

②姿勢保持・体幹の安定

↓インナーマッスルとして脊柱の安定に深く関与している。立位・座位で体幹が前後に倒れすぎないように支え、腰椎の反りをコントロールする。

③歩行時の骨盤の安定

↓歩くとき腸腰筋は遊脚側：脚を引き上げる

・支持脚側：骨盤を安定させる

という左右非対称の働きをする。腸腰筋が上手く使えないと歩幅が狭くなる、脚が重い、すり足になるなどの変化が出る。

④呼吸との関係

↓大腰筋は横隔膜と筋膜で連結している。腸腰筋が過緊張：横隔膜の動きが制限

呼吸が浅くなる

・呼吸が浅い：腸腰筋が緊張しやすい
・緊張が腸腰筋を硬くする理由の一つになる。

◆腸腰筋セルフチェック

※痛みが出た場合はすぐに中止してください

最近動きやすくなったかな？と思う方、それは腸腰筋の機能不全が原因かもしれません。セルフチェックを行ってみましょう。

チェック① 仰向け片脚リフトテスト

目的：腸腰筋が「動かす」役割を果たしているか

《やり方》

1. 仰向けに寝る
2. 片膝を90度に曲げる。反対脚は伸ばしたまま床
3. 曲げた脚を床から5〜10cm浮かせる

《チェックポイント》

- ・腰が反らない、浮かないか
- ・股関節前が詰まらないか
- ・スツと脚が浮くか

《判定》

○楽に浮く↓腸腰筋が使えている

×太もも前が先に疲れる／腰が反る／できない

↓腸腰筋が使えていない

チェック② 椅子脚上げテスト

目的：腸腰筋が「静かに使えるか」

《やり方》

1. 椅子に浅く座り背もたれには寄りかからない
2. 片脚を1〜2cmだけ持ち上げる
3. 5秒キープする

《チェックポイント》

- ・上半身が前に倒れないか
- ・骨盤が安定しているか

《判定》

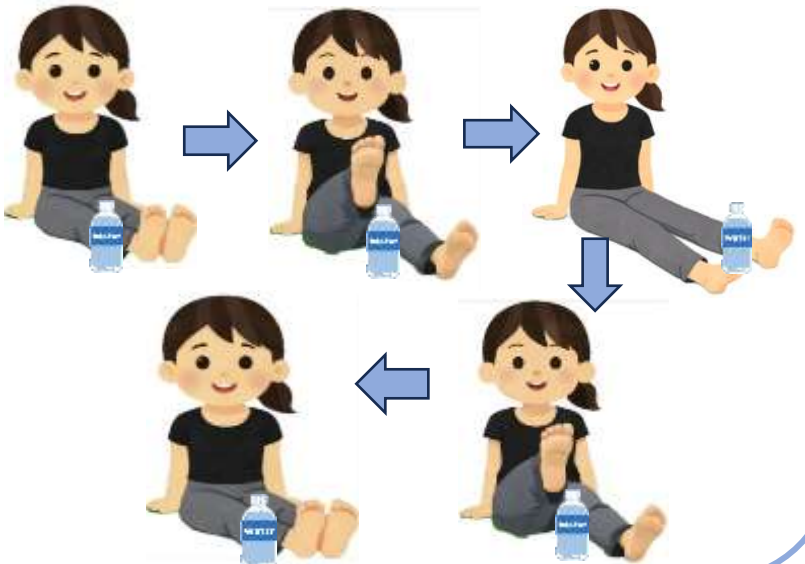
- 安定してできる↓腸腰筋が機能的に動いている
- ×勢いが必要↓腸腰筋が固め役になっている



『使える腸腰筋』を作ろう

～マーカー跨ぎ～

- やり方：1.両足を前に伸ばして床に座る
2.両手は体の横につき背筋を伸ばす
3.右かかとの横に目印となるものを置く
4.かかとを持ち上げ、目印をまたぐように反対側へ
5.繰り返し10往復行う
6.左足も同様に行う



ポイント：背中、膝は真っすぐ伸ばしたまま
股関節から足を持ち上げるよう意識