

百歳時代の健康からだ作り

前腕の筋肉の
ストレッチング

今回は「前腕^{ぜんわん}の筋肉のストレッチング」を紹介します。

前腕とは肘から手首までの部分で、肘の曲げ伸ばしや手首をねじるなどの動きをするために働く筋肉です。

ゴルフのスイングやテニスのサーブを繰り返したり、肘をひねりながら野球のボールを投げ過ぎたりすると肘周辺

動画は
こちらから
ご覧ください



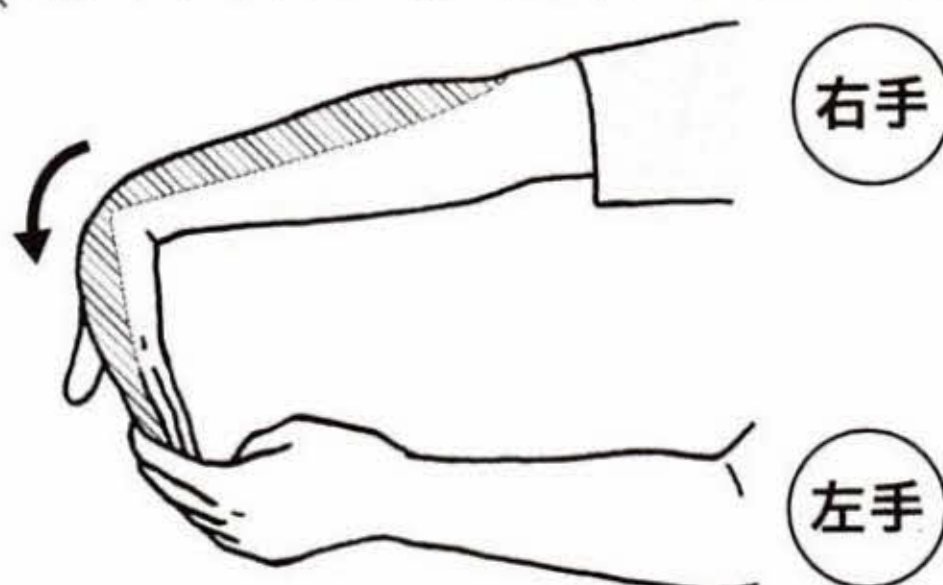
に痛みが出ることがあります。

これらは「ゴルフ肘」「テニス肘」「野球肘」というスポーツ障害の一種です。過度の衝撃が肘に加わったり、肘の使い過ぎによって起こります。練習や試合の前後に前腕の筋肉のストレッチングを行うと、疲れが取れてけがの予防となります。

長尾淳彦

くっきんぐん
前腕屈筋群

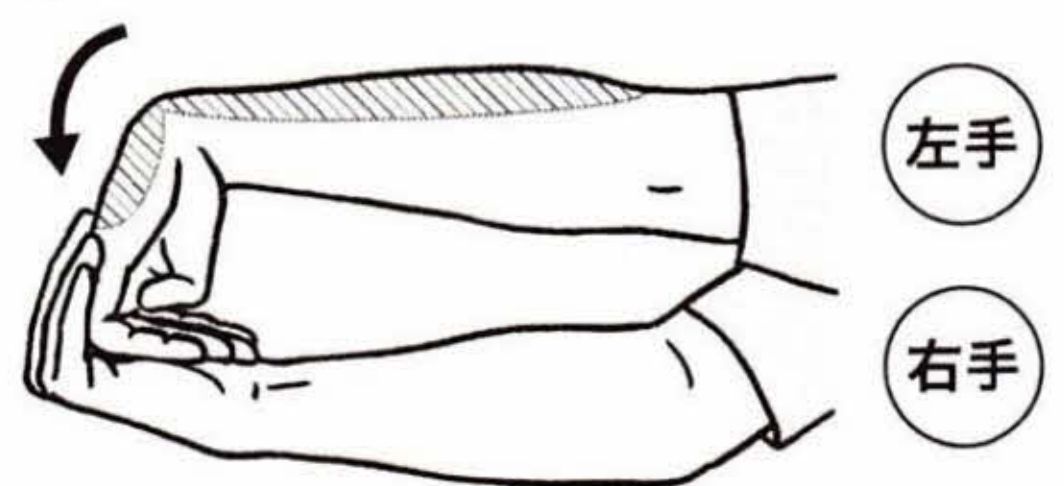
(手首を手のひら側に曲げる筋肉)



右腕を外側にひねった状態で反対の手で指先を持ち、肘を伸ばしたまま手首を反らせる。左腕も同様に行う。

しんきんぐん
前腕伸筋群

(手首を手の甲側に曲げる筋肉)



左腕を内側にひねった状態で反対の手で指先から手の甲を包むように持ち、肘を伸ばしたまま手首を内側に曲げる。右腕も同様に行う。

* おのの15～20秒間ゆっくり伸ばす筋肉を意識して行う。

*この連載は令和三年度京都府亀岡市介護予防拠点活動支援事業（フレイル特化型）モデル事業の「関節や筋肉の痛み、動きにくさを
感じている65歳以上の高齢者のための正しいからだの使い方・鍛え方講座」をもとにしています。