

柔道整復師 から学ぶ

百歳時代の健康からだ作り

手の伸筋を鍛えて
手や指の不調を改善

家事や仕事などで手を使い過ぎると、手指が痛んだり腫れたり、症状が進むと変形してしまうこともあります。

人間の筋肉には、関節を伸ばすための伸筋と、関節を曲げるための屈筋があり、この二つの筋肉が互いに作用し合うことで、日常の動作を行っています。

動画は
こちらから
ご覧ください

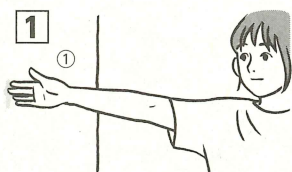


つい背中が丸くなってしまう「猫背」のように、私たちの筋肉は屈筋に対して伸筋が弱い傾向にあり、手も同じです。手の伸筋（こう側の筋肉）を鍛えることが、つらい症状を改善することにつながります。ぜひストレッチを実践して手の伸筋を鍛えてください。

塩川哲也

手の伸筋を鍛える運動

痛くないほうの手で、①～②の動作を7回、痛いほうの手は3～5回程度行います。



① 第一関節を曲げ、関節に体重をかける。



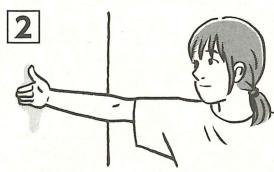
② 第二関節を曲げ、関節に体重をかける。



③ 第三関節を曲げ、関節に体重をかける。



④ 最後に手首を曲げ、手首に体重をかける。



② 手首のほうから順に関節を伸ばしていき、始めの状態①に戻る。このとき関節にかけていた体重も徐々に始めの状態に戻していく。