

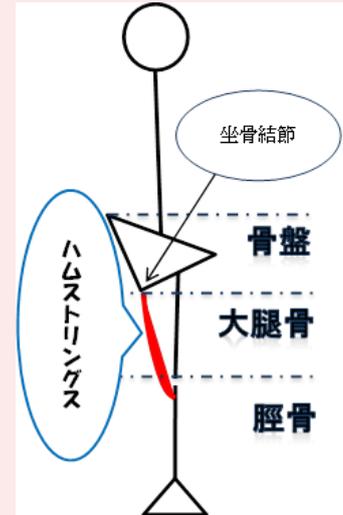


足から腰へ！ハムストリングスを伸ばして腰痛予防・改善へ！

■ハムストリングスが硬いと腰痛になりやすい

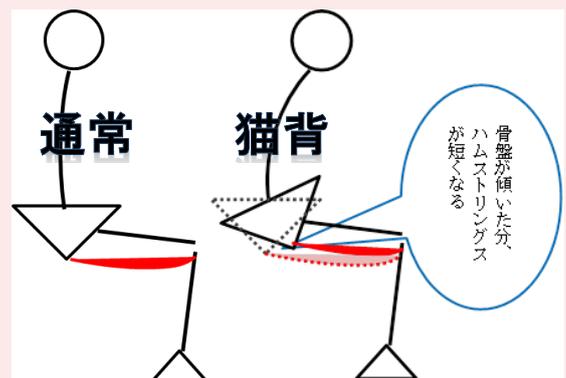
人間のお尻から膝裏のすぐ下にかけて長い筋肉があります。これがハムストリングスです。ハムストリングスは骨盤の坐骨結節というところからはじまり、そのまま大腿骨に沿って、膝下の脛骨（けいこつ）というところに付着しています。主に膝を曲げる時にはたらく筋肉です。

通常、下図のように骨盤が前に傾く動きと背骨が曲がる動きが合わさってかがむ動きをします。しかし、ハムストリングスが硬い方は骨盤が前に傾く時にハムストリングスが伸びてきません。伸びないことで骨盤の前への傾きを邪魔してしまい、背骨がより曲がらなければかがむことができません。このような方は背骨に大きな負担がかかりやすく、腰痛の原因となりやすいです。



■ハムストリングスが硬くなりやすい人はどんな人？

姿勢よく座る際は骨盤が起きた状態で座ります。しかし、猫背でいわゆる仙骨座りをしている人は、骨盤が体の後ろに傾くことでハムストリングスが短くなります。この状態を長く続けていくことでハムストリングスは硬くなってしまいます。



■ ストレッチの方法

ハムストリングスをストレッチする方法は様々で、いろいろなところで紹介されています。しかしハムストリングスはその筋肉の走行から腰を深く曲げるようにストレッチを行うものが多く、腰を深く曲げると痛い方はそういった方法でのストレッチは中々難しいかもしれません。ここでは、腰を深く曲げずに手軽に行えるストレッチを一つご紹介します。



①まず、台（椅子やベッドなどの足を乗せられるのもであれば何でも構いません）がある場所へ移動します。その上に伸ばしたい方の足を乗せます。この時足は伸ばしたまま乗せます。



②その状態で両手を台の上につき、ゆっくりと息を吐きながら体を前に倒します（この時、お尻を引っ込めるように行うことがコツです）。

少し体を倒すと裏ももの方が突っ張ってきます。突っ張ってきたところで体を止め、20秒から30秒程度伸ばしていきます。



お尻が後ろに引けるとハムストリングスが伸びません

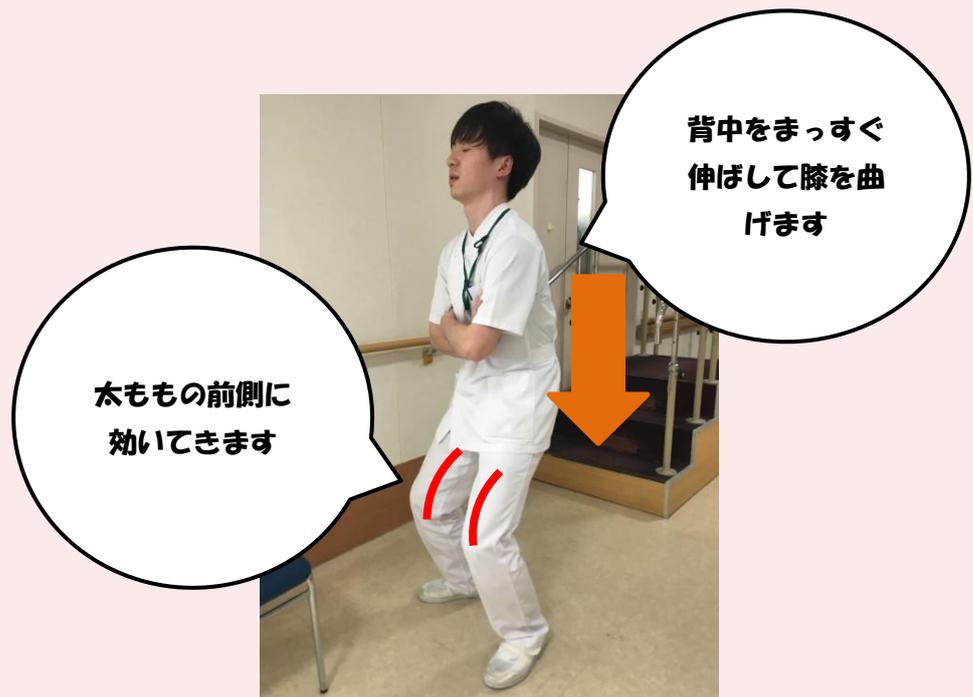
■おまけーよりストレッチ効果を得やすくするためにー

ハムストリングスが硬い人だと、ストレッチの際にすぐに突っ張ってきてしまい、ストレッチ自体が大変だという場合もあります。そういった場合は突っ張ることで痛みが生じ、ハムストリングスの力が抜けづらくストレッチ効果を得られにくいです。

そのような方は、右図のように、体を真っ直ぐにした状態で膝を曲げた姿勢を 30 秒程度保つことでハムストリングスの力が抜けて緩みます。この姿勢ずっと立っていると太ももの前側がつらくなってくると思います。これは大腿四頭筋という太ももの前側の筋肉（大腿骨を挟んでハムストリングスの反対側についています）がはたらいている証拠です。

筋肉には相反抑制といって、一方の筋肉がはたらくと、その反対側にある筋肉が緩むという性質があります。今回はこの性質を利用して、大腿四頭筋がはたらくことでハムストリングスが緩むという効果を狙ったわけです。これでハムストリングスに余計な力が入りにくくなり、よりストレッチしやすくなります。

しかし、あくまでこの性質は一時的なものです。この後にしっかりストレッチを行うことでハムストリングスの硬さを持続的にとることができます。



ハムストリングスは日ごろ座っていることが多いとどうしても硬くなりやすい筋肉です。腰痛の改善だけでなく予防にも効果がありますのでまずは一日 30 秒から初めてみてはいかがでしょうか。