



ふくらはぎの筋肉のことを  
下腿三頭筋といいます。  
TVや雑誌では  
「かかと上げ」  
がよく紹介されますよね！

# 今月の運動

## Monthly exercise

### ふくらはぎ

の運動

### かかと上げ

です。

#### かかと上げ 運動の説明

立って！ 目いっぱいかかとを上げる！ 下げる！

これだけ！

細かいことは言い出すと色々ありますが、、  
とりあえずこれでいきましょう！！

立てない時は座っておこなっていいのです！  
この際、回数は決めなくていいです！ 疲れたらやめましょう！  
休憩して、出来そうだったたら、、  
もう1回！

#### 下腿三頭筋 triceps surae

下腿三頭筋とは**腓腹筋**と**ヒラメ筋**を合わせて言う名称です。  
腓腹筋は、途中から2つに分かれる二頭筋です。  
ヒラメ筋の頭と腓腹筋の二頭を合わせると、三頭になるので、  
下腿「三頭筋」と言います！  
それぞれ引っ付いている場所が少しずつ違うので、膝や足首  
を曲げるとふくらはぎの太さが変わったりするんです！

**G+** 医療法人 ガラシア会 **G+**

ガラシア病院  
介護老人保健施設 ニューライフガラシア  
ガラシア訪問看護ステーション  
居宅介護支援事業所 ケアプランガラシア  
ガラシア園田クリニック



記載している内容は、皆さまに親しみやすい内容でお届けするために簡易的な運動や情報を記しています。お身体の状態によっては、ご紹介する運動が適切ではない場合や、情報が当てはまらない事も御座います。