



今月の運動

Monthly exercise

ふともも
(裏側)

の運動

レッグカール

です。

ふとももの裏側にはハムストリングスという筋の集まりがあります！膝を曲げたり、足を後ろ方向に蹴ったりする時に使う比較的大きな筋肉の集まりです！

レッグカール 運動の説明

膝を曲げる！

実に英語そのままの意味です！

立っていても、うつ伏せでも構いません！！
足の裏をお尻につけるイメージで！

オススメはうつ伏せですが、安全に片足で立てる人は、
何かに掴まって、片足立ちでおこなってもOK！！
片足につき10～20回くらい！

ハムストリングス hamstrings

ハムストリングスは、大腿二頭筋、半膜様筋、半腱様筋という3つの筋の総称です。それぞれ骨盤の後ろらへんから膝の裏下の方についています。

ちなみにハムストリングスの由来は、諸説ありですが、、ハム(=ももの肉) ストリング(=英語で紐)となり、豚肉などをこの筋肉の腱(ひも状のところ)で結んで吊るして食品のハムにしていたのが由来と言われています！！

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。