

誰でもカンタン！！ O脚改善エクササイズ

O脚の主な原因

1. 内股歩きのように、膝頭を内側に向ける動作
2. 膝の後ろを突っ張らせて立つ習慣
3. 成長期の過度な運動や、ハイヒールの常用
4. ねじった関節に体重をかけるような座り方
5. 片足立ち、猫背等のようなバランスの悪い姿勢

日本人の約8～9割はO脚だと言われています。O脚による体への影響は様々で、腰痛、むくみ・冷え、変形性関節症などにも関係してきます。O脚の原因は様々ありますが、今回は太ももの内側（内転筋）に着目して家で無理なくカンタンにできる運動を紹介します。

内転筋を使うことが少なくなり、**内転筋の筋力や機能が低下する。**
(内転筋は股関節を閉じる働きだけでなく、骨盤を正しい位置に保つ働きもあります。)

O脚変形のリスク大

O脚をカンタンにチェックしてみよう！！

1. 小さい頃から、床に座る際にぺちゃんこ座り(女の子座り)、正座、横座りをよくする。
2. 歩く時に内股になる、または膝は内側に向いているが、爪先は外を向いている。
3. さほど太ってはないのに、お腹がポッコリ出ている。
4. 反張膝(膝が180度以上逆に伸びること)である。
5. 両太ももの間が空いている。
6. ももの付け根の外側が出っ張っている。
7. 膝頭が内側を向いている。
8. 膝の外側の骨が出っ張っている。
9. かかをつけて立つと、爪先が開いてしまう。
10. 親指の付け根をくっつけて立つとかかたがつけられない。またくるぶしもつかない。

チェック項目で・・・

- 5つ以上
かなりゆがみがあるO脚
- 3～4個
O脚が進行中
- 1～2個
O脚になる要素がある

エクササイズの前後には・・・

必ずストレッチをしましょう！！

筋肉は柔軟性も大事です。エクササイズを行うだけでなく、ウォーミングアップ・クーリングダウンをすることで柔軟性が戻り、筋肉の機能も改善されてきます。

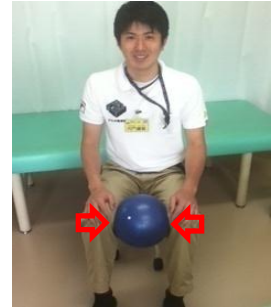
エクササイズ中には・・・

必ず太ももの内側を意識して 行いましょう！！

普段の姿勢などから、太ももの内側を意識して使うことがかなり少なくなっています。エクササイズの際には、どの筋肉を使っているのか意識するだけでも効果は変わってきます。

楽な姿勢でできて、ご高齢の方や骨粗鬆症の方でも安心

くるぶし・膝でボールはさみ



やり方

床に両足を伸ばして座る。両足の内くるぶしの間に柔らかいボールをはさみ、両足の内くるぶしで内側に力を入れて押し合う。10秒キープする。座ってする場合は、膝にボールをはさむ。

※1日10回行う。

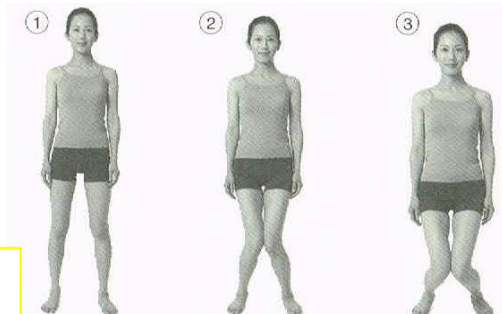
自宅で人知れず改善できる、ごく簡単な運動

やり方

- ①足を肩幅に広げて、まっすぐに立つ。
- ②両膝の内側どうしを合わせる。
- ③両膝をつけたまま、膝をできるだけ落とした状態で10秒静止して立ち上がる。

※1日4回を1セットとし、1度に2セット行う。

不安な人はイスを横に置き、イスの背もたれに片手をつけて行ってもいい。
運動中に痛みを感じる人はただちに中止する。



両膝を合わせての屈伸