

# 我孫子市民体育館 健康豆知識 2021/3

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！  
今月は『タイトハム』についてお届けします。  
腰痛の原因ともされるタイトハムについて本日は説明してまいります。



## タイトハムって何？

タイト(硬く)になったハムストリング(腿の裏の筋肉)という言葉の略で生まれました。  
「たけしのみんなの家庭の医学」でメディア紹介されたこともあり話題にもなりました。  
メカニズムは腿の裏の筋肉(ハムストリング)が硬くなりつながっている骨盤が後傾することが始まりです。  
ハムストリングは骨盤の一部である坐骨についておりハムストリングが硬くなると骨盤が後傾します。  
骨盤は背骨ともつながっておりタイトハムによる姿勢の悪化、慢性的な腰痛の原因となります。

## タイトハムの原因は座り方！？



左の図を見てください！浅めに腰を掛けて携帯をいじったり、テレビを見るなんてことないでしょうか？  
実はこの座り方も原因の一つなのです！  
図のように背中が丸まり、骨盤が後傾するとハムストリングが働かず「タイトハム」になります。  
筋肉、筋膜は動かさないでいると可塑性という性質でどんどん硬くなっていきます。  
筋膜はコラーゲンとエラスチンという成分で構成されており、身体が温まると筋肉、筋膜は良くほぐれ、  
身体が冷えだすと癒着が強くなるため、筋肉、筋膜は硬まる性質にあります。  
車の運転が長くて、お尻、腰が張った！という経験がある方も可塑性が原因と言えます！  
ですから、この姿勢で何分も座っていれば筋肉は硬くなるのは言うまでもないですね！

## 腿の裏(ハムストリング)柔軟チェック

チェック方法は前屈です。早速行ってみましょう！目安として床に指が触れる程度が適度な柔軟性です。

### ★ 前屈検査の方法 ★

- ①立った状態で踵を合わせます。
- ②息を吐きながら図のように前屈を行います。※膝が曲がってはいけません！
- ③手の指先が床につくか確認をします。その距離で柔軟性を確認できます。

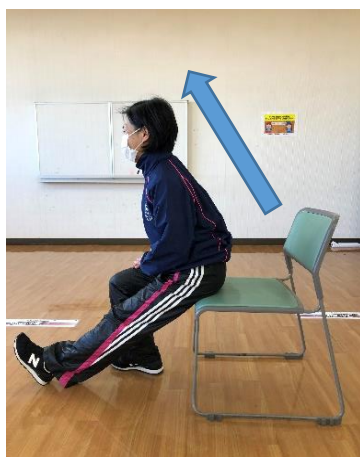
指が床につけばハムストリングの柔軟性はGood! → **タイトハムの疑いなし**  
指が床から15センチ以内でつかない場合は → **タイトハム要注意!**  
指が床から15センチ以上でつかない場合は → **タイトハムの可能性あり!**



皆様結果はいかがでしょう？「タイトハム」の可能性あり!という結果だった方も、  
下記のストレッチ、筋膜リリースを行って柔軟性を高めてみませんか!?

## ハムストリングのストレッチ・筋膜リリースで予防、改善

### ハムストリングのストレッチ



図のように浅めにイスに座ります。  
片側の膝をしっかり伸ばし、  
つま先を床から浮かせます。  
(つま先が天井を向くほどよく伸びます)  
最後に骨盤を立て上体を前に倒します。  
腰骨が丸まっては良くありません。  
胸を張り背筋を伸ばしましょう。  
腿の裏、ふくらはぎが伸びていればOK!  
1日1回15秒を目途にやってみましょう!

### ハムストリングの筋膜リリース

図のようにグリッドローラーにお尻の付け根を乗せて座ります。  
反対の足は横に寝かせます。  
ストレッチ同様に膝を伸ばし、  
つま先を天井方向に向けて  
小刻みに前後へ動き揺する。  
お尻から膝の方に向けて  
ローラーを移動させます。  
血行の促進にも繋がります。  
1日1回程度を目途に行う事で可動域も向上していきます。

