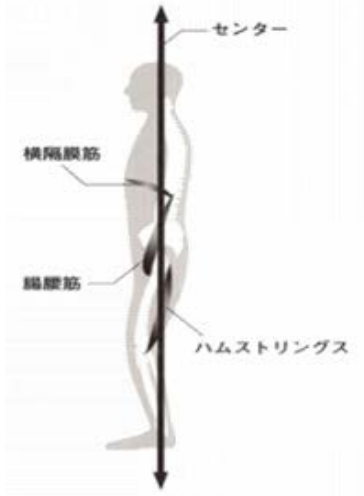


『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！！今月は『体軸』をお届けします。皆さんのカラダの軸はどうですか？

## 体軸とは？

！カラダを楽にする軸！

カラダに最も重力がかからず、負担をかけない姿勢を維持するための軸です



## 体軸のずれで生じるカラダのトラブル

- なかなか疲れがとれない
- 筋肉の硬直、痛み、コリの原因
- 血液の循環がうまくいかない
- メタボリックシンドローム
- ロコモティブシンドロームなど



## 体軸を支える6大インナーマッスル

### 横隔膜

呼吸にあわせて上下している筋肉

### 大腰筋

上半身と下半身をつなぐ唯一の筋肉

### 腓骨筋

足裏から外くるぶしを通り、膝下まで伸びる筋肉

### 後脛骨筋

足裏から内くるぶしを通りスネに伸びている筋肉

### ハムストリング

太ももの裏側にある3つの筋肉の総称

### ひらめ筋

ふくらはぎにある筋肉で、この筋肉の下部がアキレス腱

次回は「体軸～ゆがみの調整について～」

についてです。乞うご期待  
監修/F・E・P 横田