

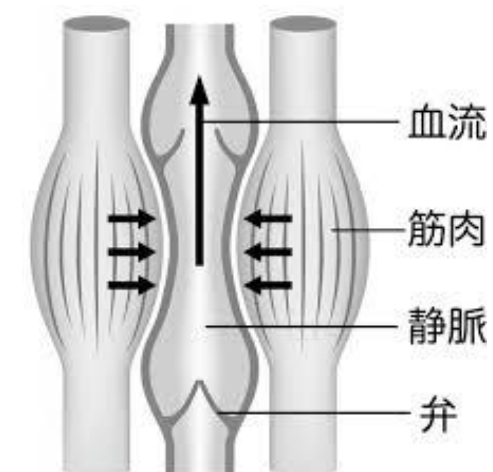
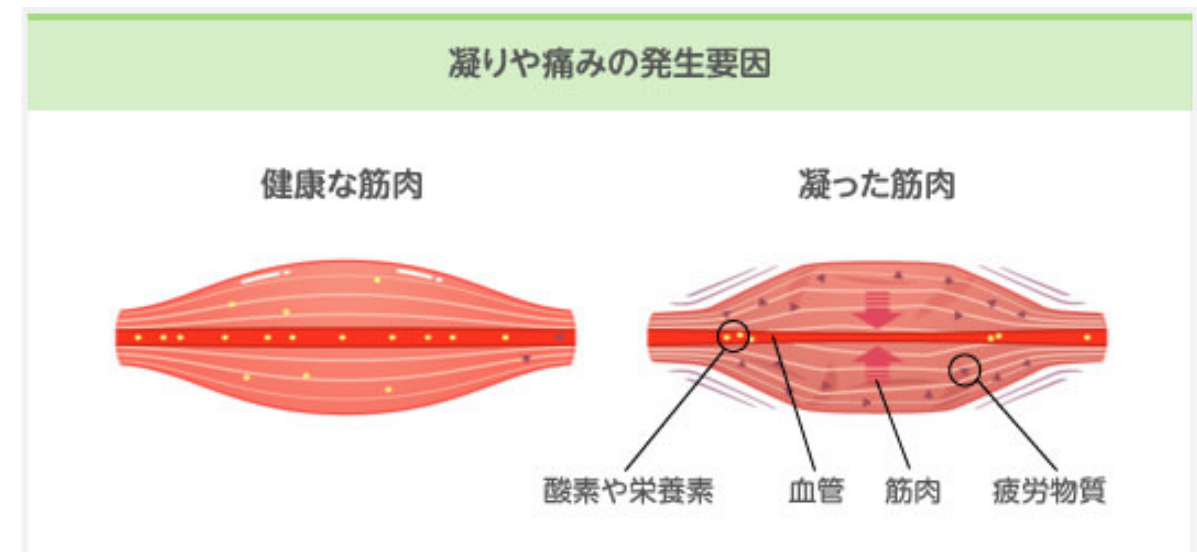
覚えてほしい 骨格と筋肉

これがわかれば美健セルフケアがわかる！

メカニズム

筋肉の癒着

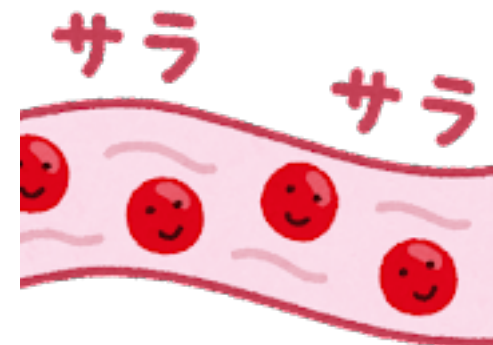
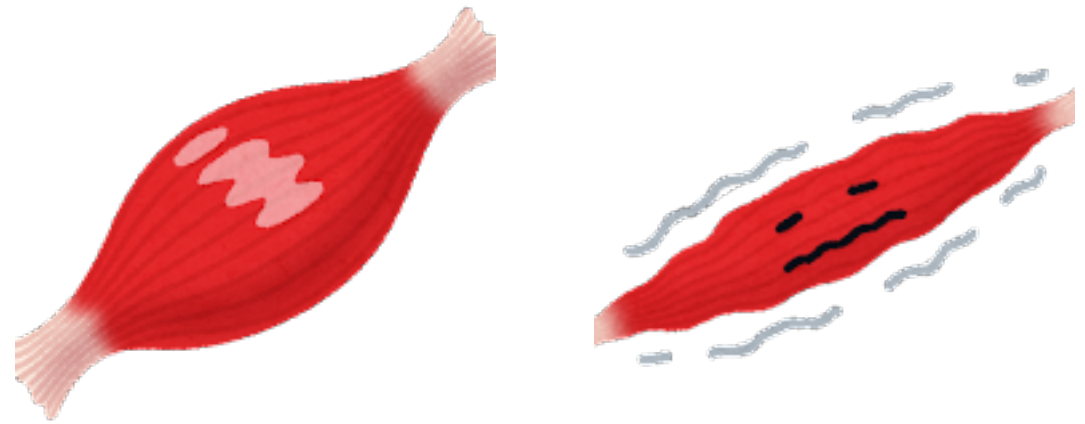
- 老廃物方筋肉の中に溜まり筋肉同士が癒着する
- 筋肉内の血管も癒着して栄養素や酸素などが滞り老廃物が排出できなくなる
- 血管内にも老廃物が溜まり血流が滞る
- 筋肉の束の所に老廃物が溜まりやすい



メカニズム

筋肉と血管

- 老廃物が溜まると筋肉運動ができなくなる
- 筋肉の真ん中より両端の部分に老廃物が溜まりやすい
- 血管に老廃物が溜まると血管が硬くなる
- 血液がドロドロになったり老廃物で血管を塞いでしまう
- 血管に圧をかけると柔らかくなり
そう廃物が流れ出る



メカニズム

皮膚・むくみの構造

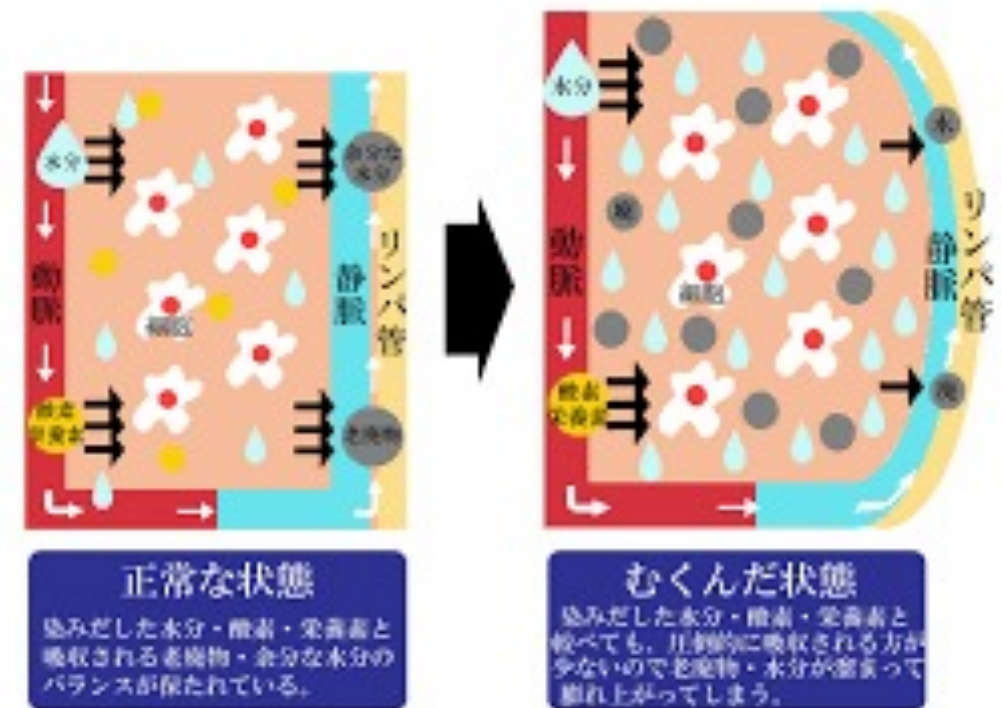
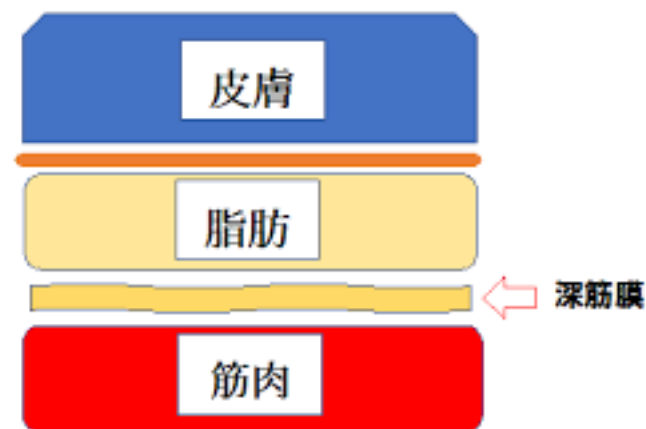
① 皮膚

② 脂肪

③ 筋膜

④ 筋肉

⑤ 骨



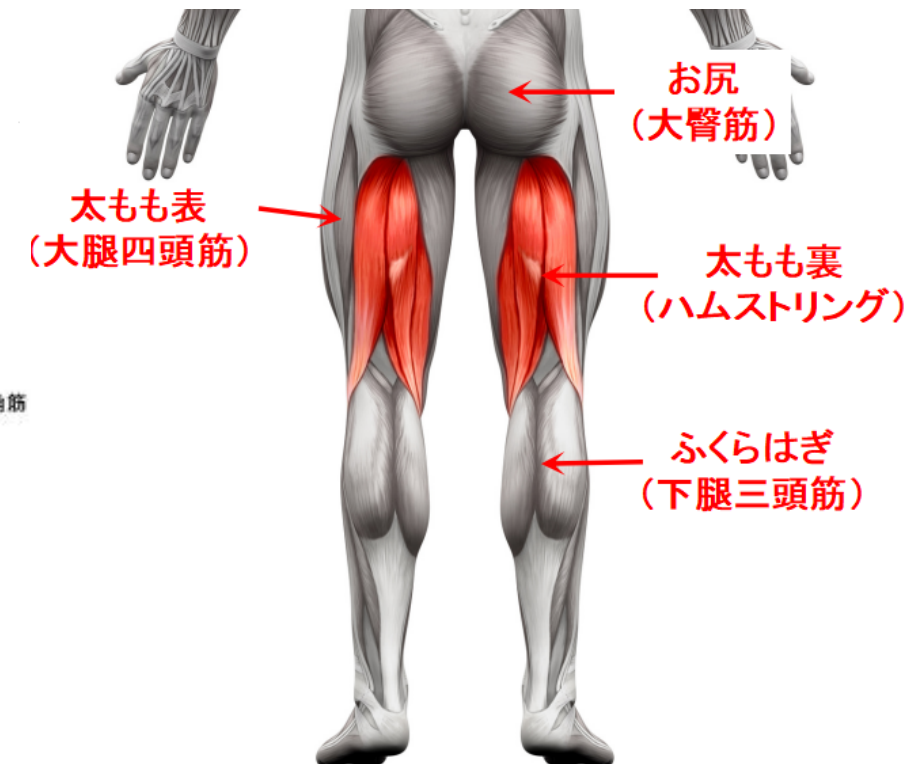
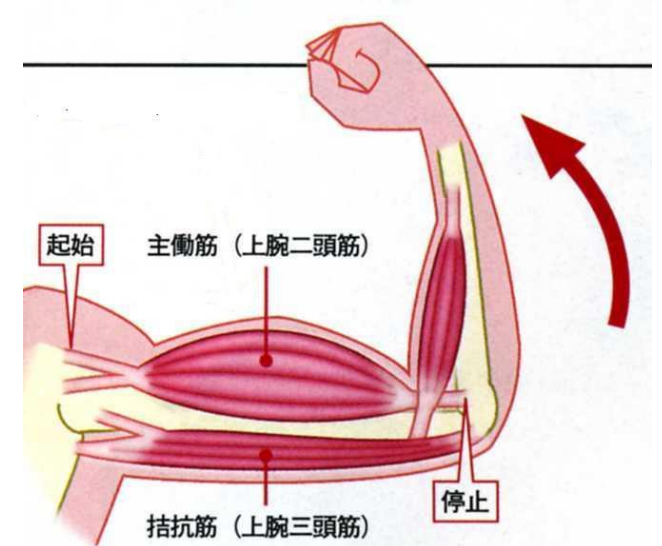
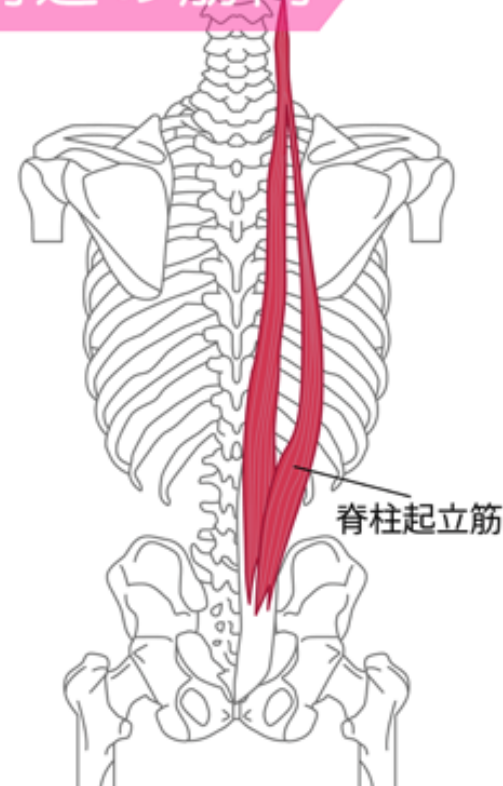
- 指疲労により老廃物が溜まる
- 筋肉の癒着などにより筋肉運動量がへる
- 体内の老廃物や水分の排出ができなくなり体がむくむ

筋肉

ボールの位置

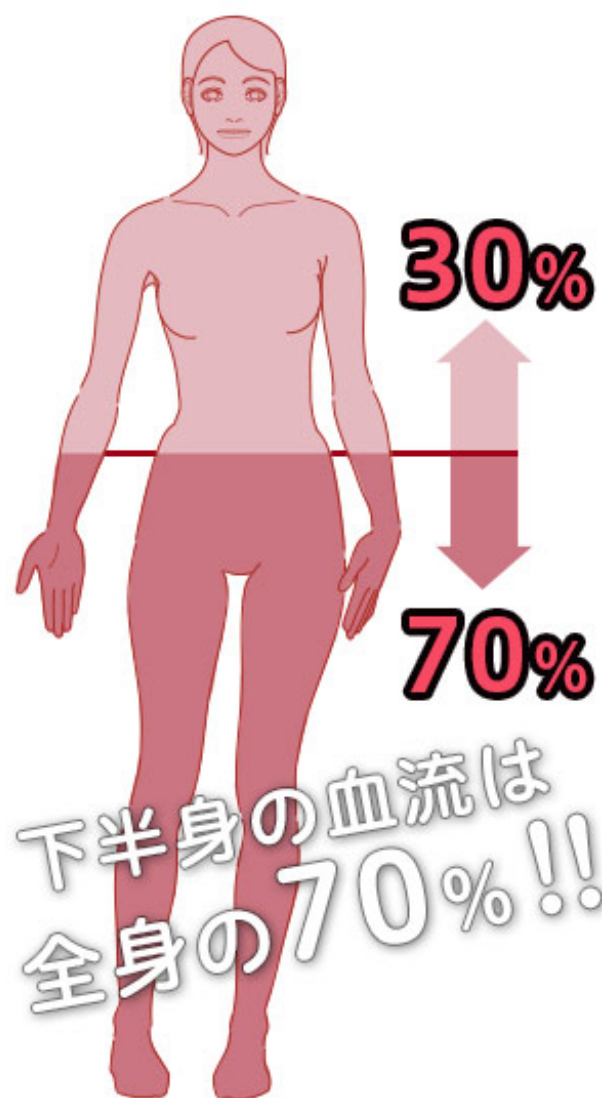
- 筋肉の形が違っててもボールの場所は同じ
- 筋肉の束：痛みが強いが効果が高い
- 筋肉の真ん中：多少痛みが弱い

背中周辺の筋肉

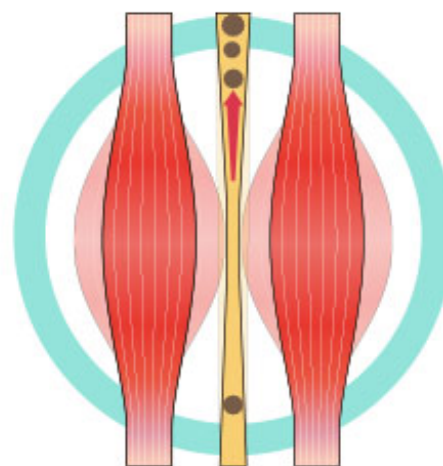


血流

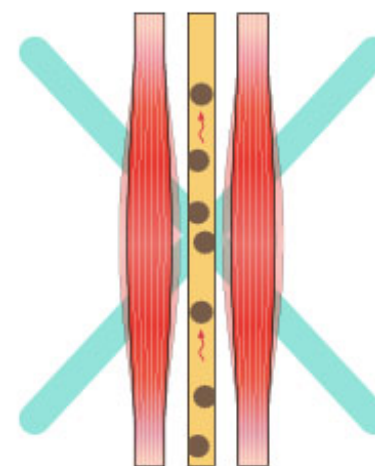
血流の循環は下半身から



カラダを変えるにはまず脚から！
脚が変われば全身を変えられます



▲ 筋肉が太く、柔らかく伸縮性が有る状態。血流とリンパの流れが良い。



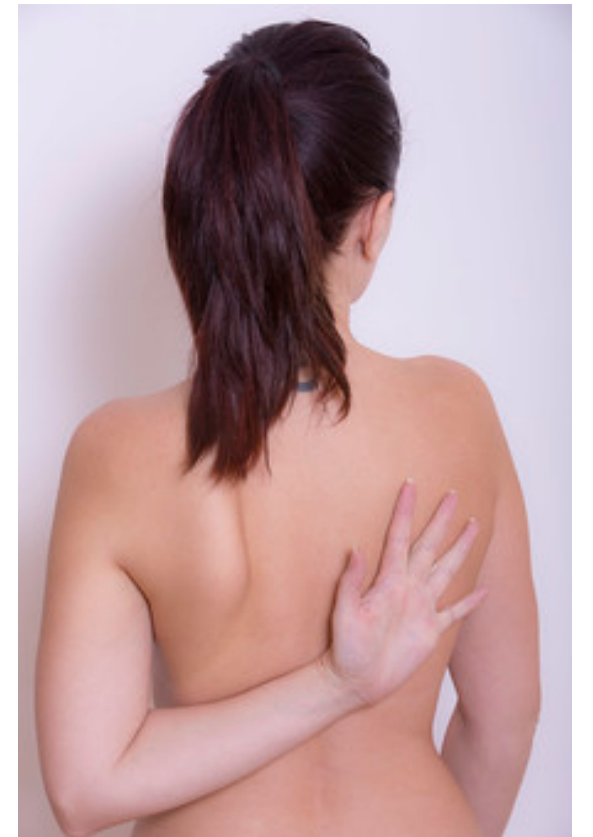
▲ 筋肉が細く、硬く伸縮性が無い状態。血流とリンパの流れが悪い。

重力の関係で下半身には全身の約70%の血液が集中しています。脚の血流が悪いと全身へ大きく影響し、肩こり、腰痛、むくみ等さまざまなトラブルの原因となります。

骨格と筋肉

骨格と筋肉の特徴を捉えることで
ボールの位置がわかるようになる

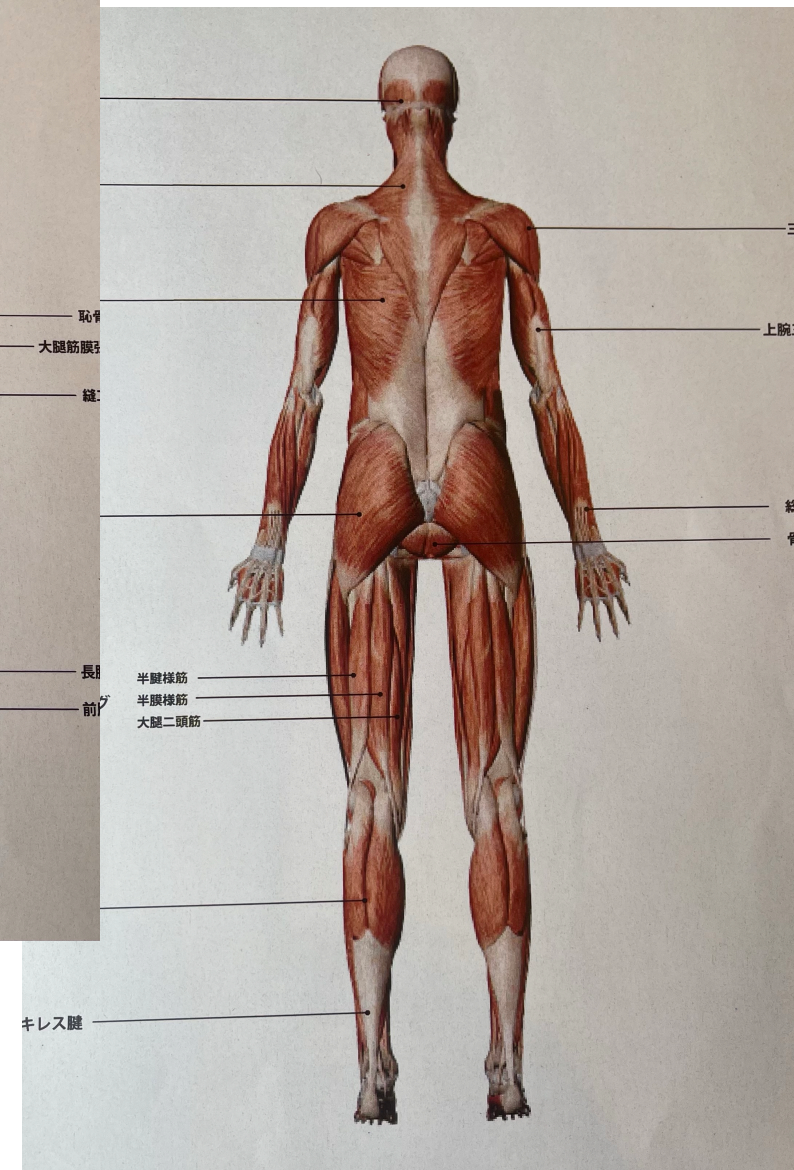
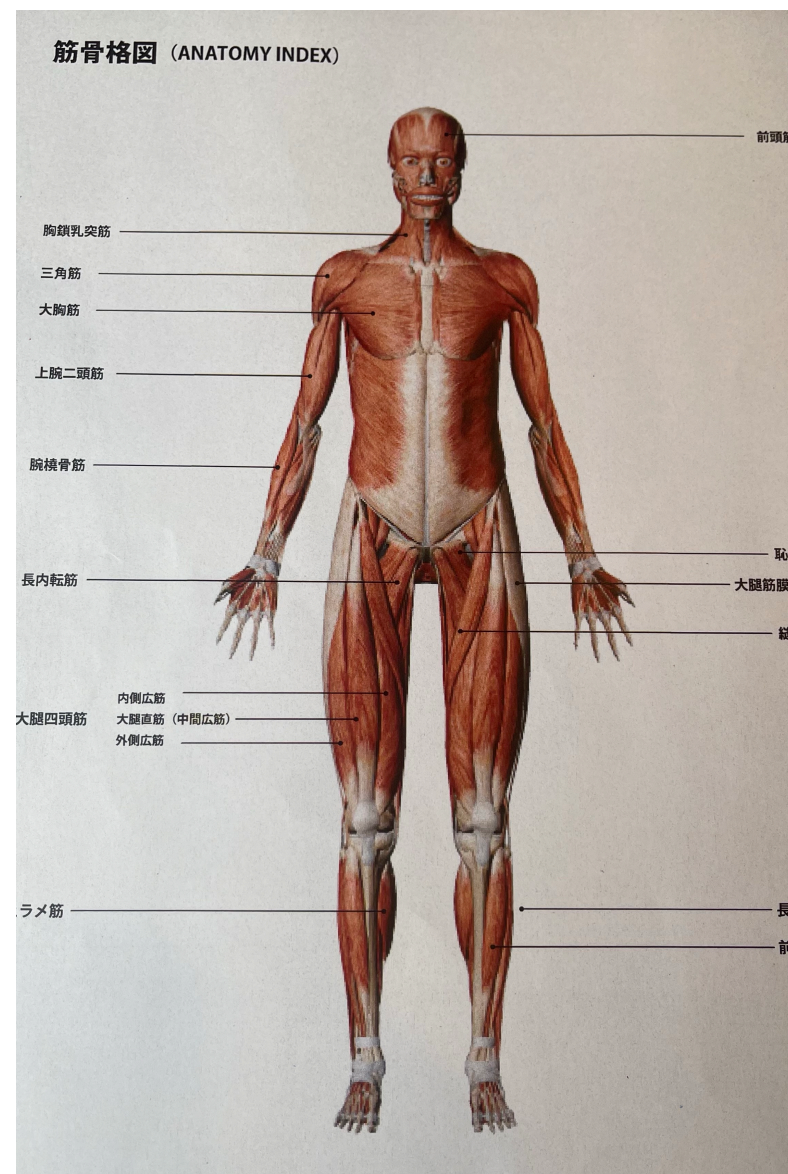
1. 骨盤から下半身
2. 背中から首
3. 胸部
4. 肋骨
5. 肩から腕
6. 首、鎖骨



筋肉の形 骨格

筋肉の形・特徴

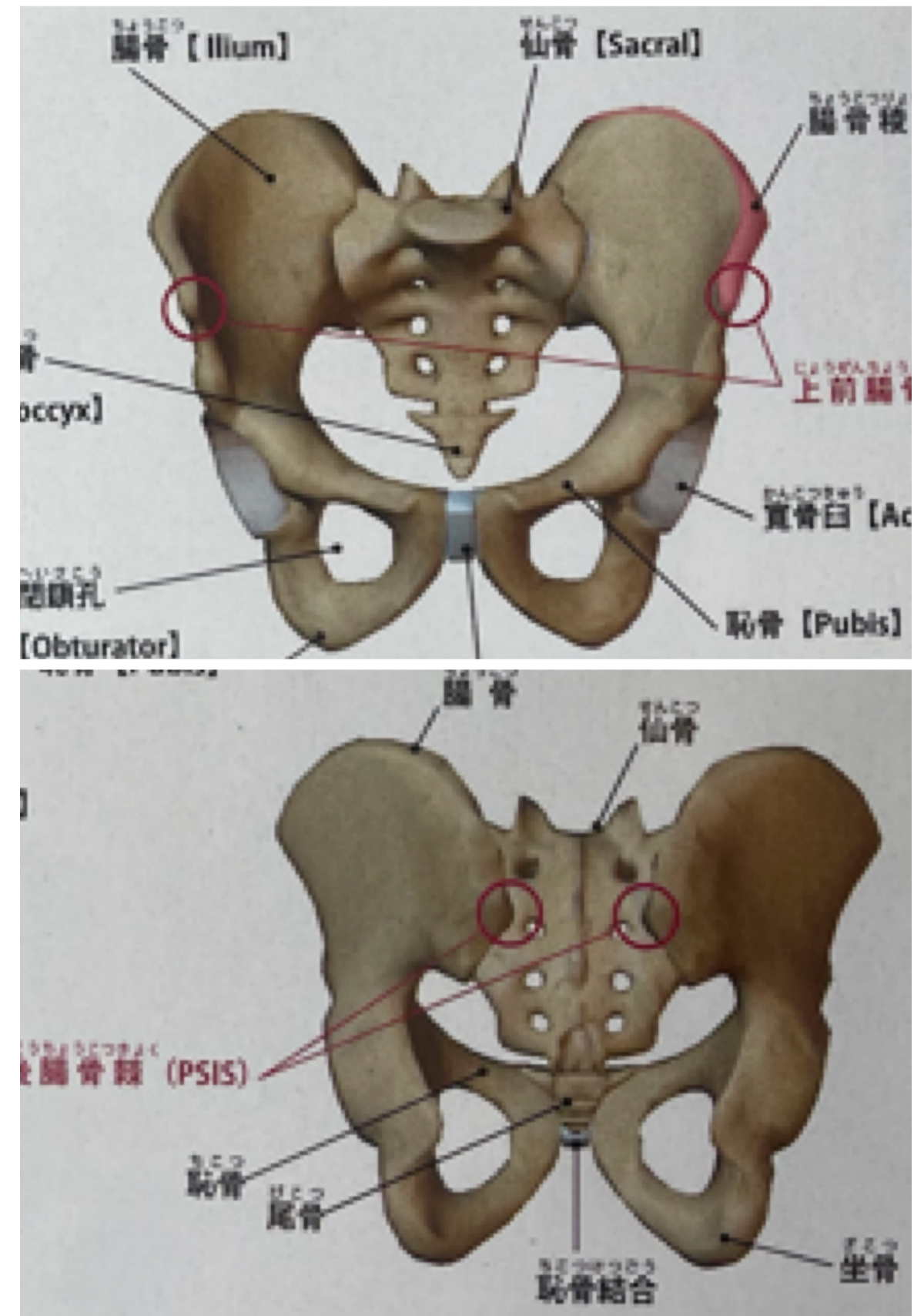
- 筋肉の形を知ること
で不具合の場所とボール
の位置が見えてくる



筋肉の形 骨格

骨盤

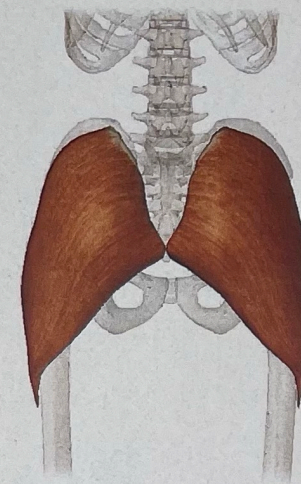
- 骨盤の大体の形をイメージ
- 仙骨の形
- 骨盤と仙骨のつながり目
- 坐骨と尾てい骨、恥骨



筋肉の形 骨格

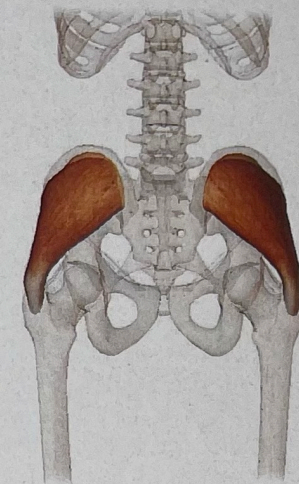
お尻と骨盤

- 臀筋(お尻のエクボ)の位置
- 下半身を一気にほぐす腸骨の下位置
- 腸腰筋の位置



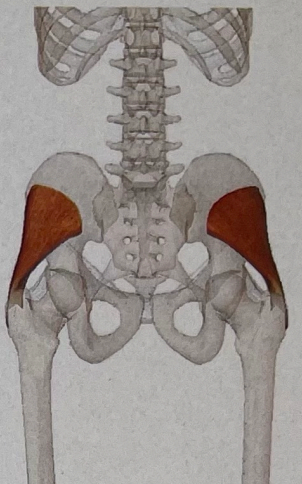
だいでんきん
大殿筋

【Gluteus maximus】



ちゅうでんきん
中殿筋

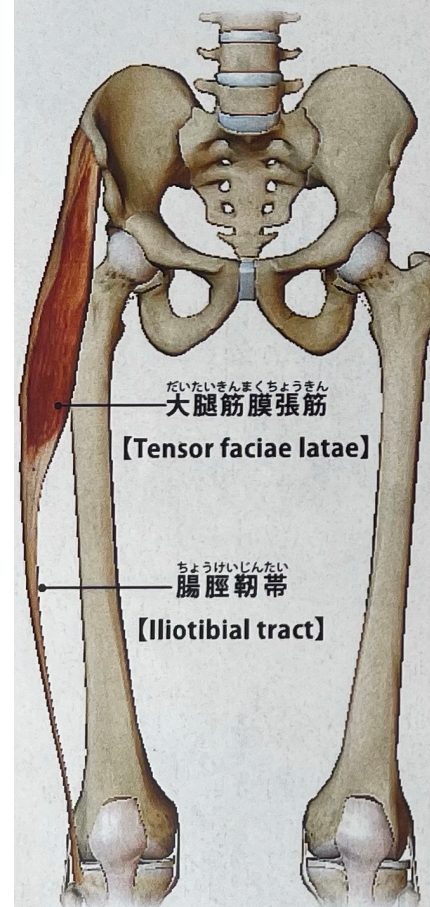
【Gluteus medius】



しょうでんきん
小殿筋

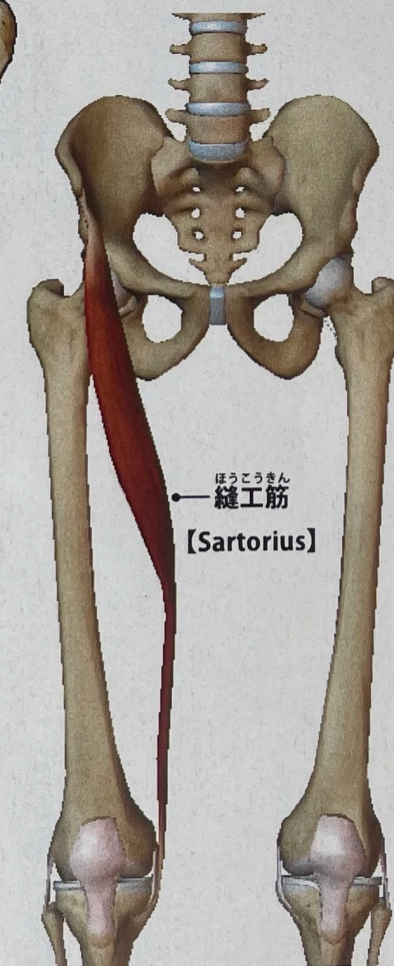
【Gluteus minimus】

骨盤後面

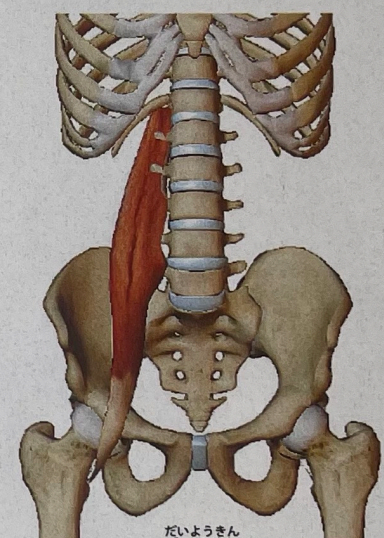


だいたいせんまくちようきん
大腿筋膜張筋
【Tensor fasciae latae】

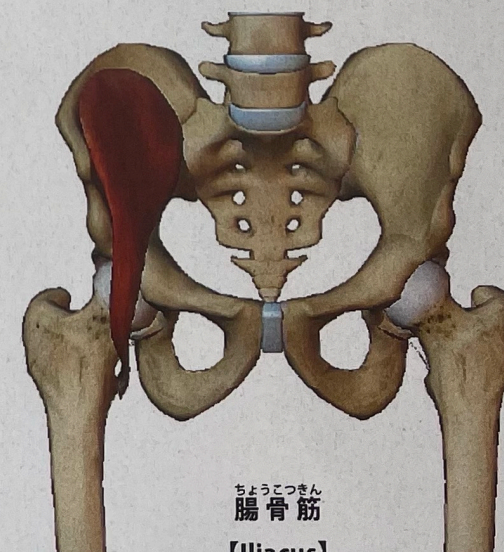
ちようけいじんたい
腸脛靱帯
【Iliotibial tract】



ほうこうきん
縫工筋
【Sartorius】



だいようきん
大腰筋
【Psoas major】



ちようこつきん
腸骨筋
【Iliacus】

筋肉の形 骨格 膝下

- ふくらはぎの筋肉の形
- 膝裏の骨格と筋肉
- スネの筋肉
- 足の骨格と筋肉

筋肉



ひふくきん 腓腹筋 【Gastrocnemius】



ひらめきん ヒラメ筋 【Soleus】



しつかきん 膝窩筋 【Popliteus】



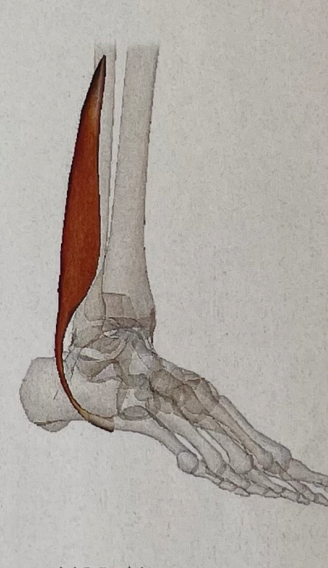
あきレスけん アキレス腱 【Achilles tendon】



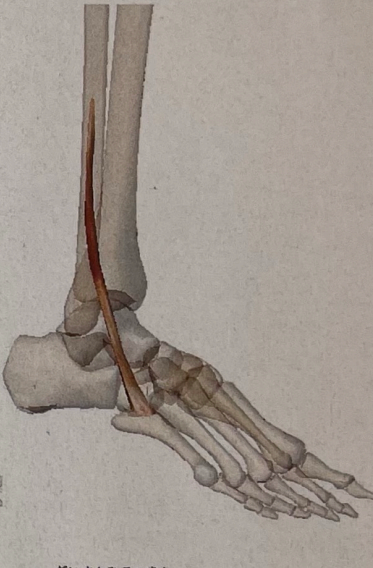
ぜんけいこつきん 前脛骨筋 【Tibialis anterior】



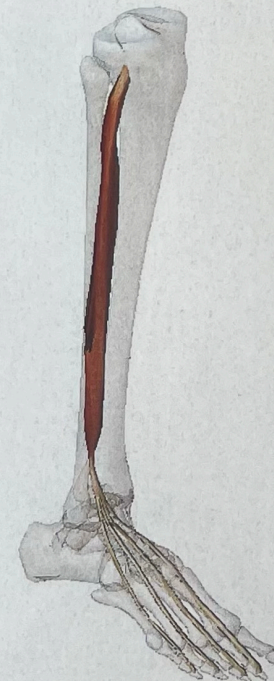
ちようひこつきん 長腓骨筋 【Fibularis longus】



たんひこつきん 短腓骨筋 【Fibularis brevis】



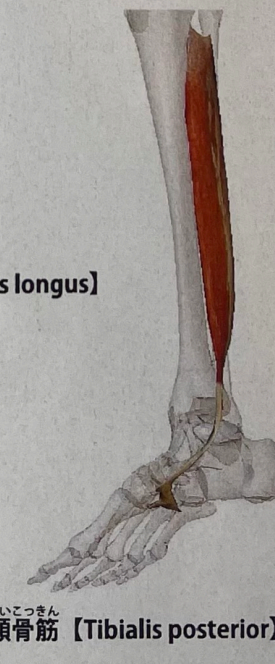
だいさんひこつきん 第三腓骨筋 【Fibularis tertius】



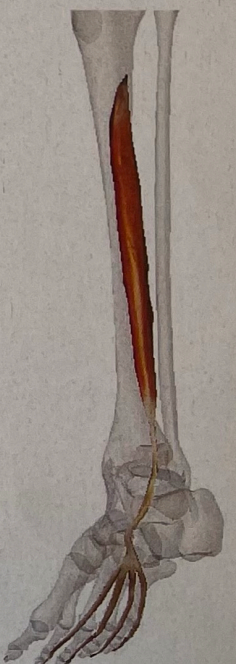
ちようしんきん 長趾伸筋 【Extensor digitorum longus】



ちようぼしんきん 長母趾伸筋 【Extensor hallucis longus】



こうけいこつきん 後脛骨筋 【Tibialis posterior】

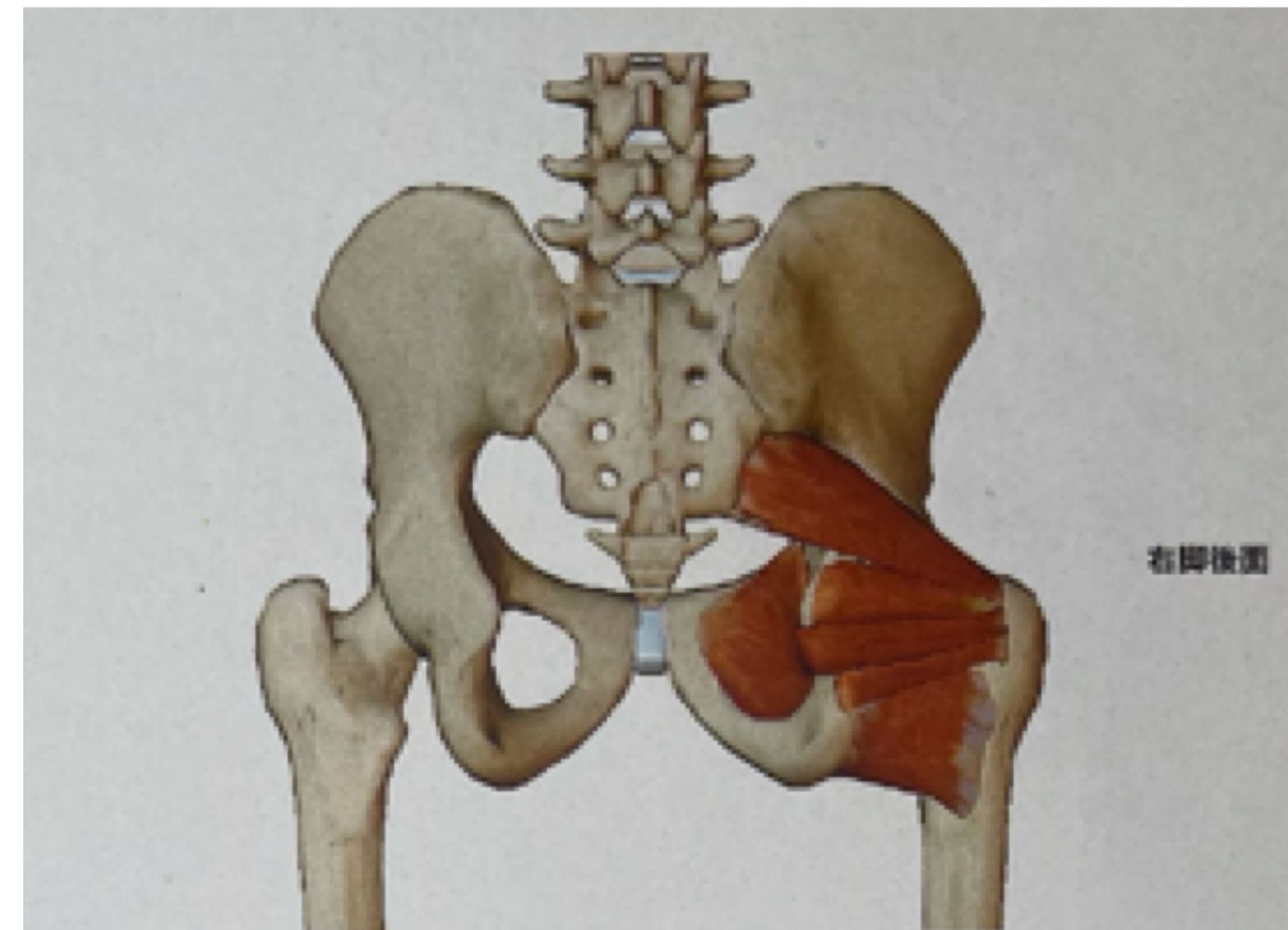


ちようしこつきん 長趾屈筋 【Flexor digitorum longus】

筋肉の形 骨格

股関節とその周り

- 股関節の形とつながり目

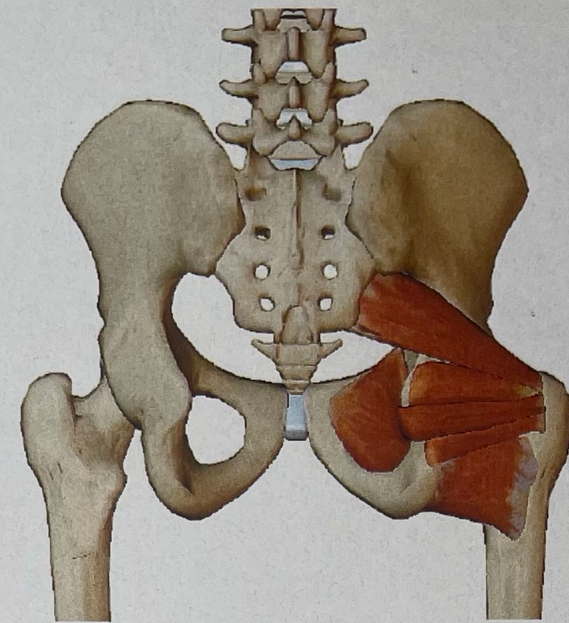


筋肉の形 骨格

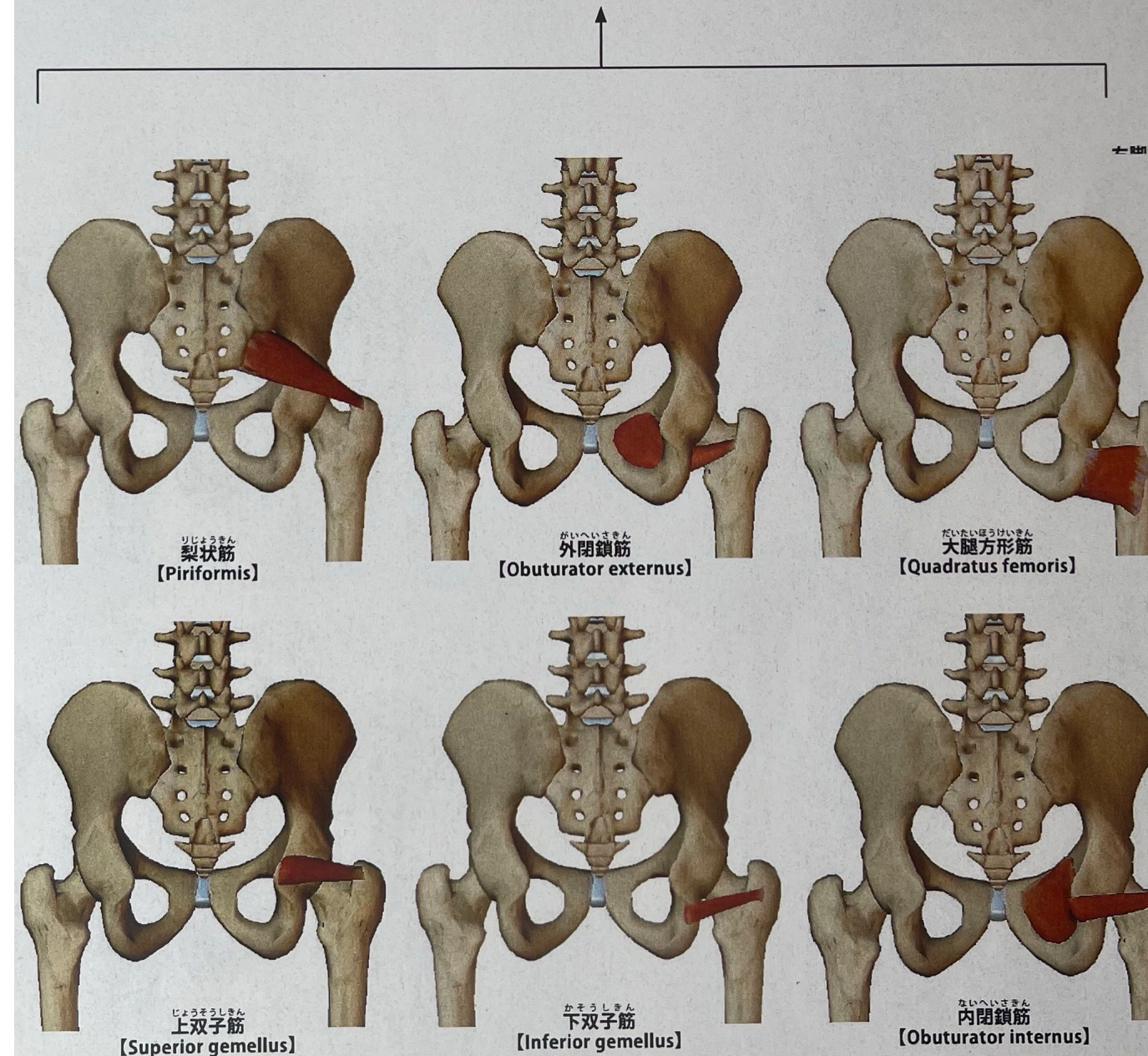
股関節とその周り

- 股関節周りの筋肉のつき方を知る

じんそうがいせんろつじん
深層外旋六筋



右脚後面

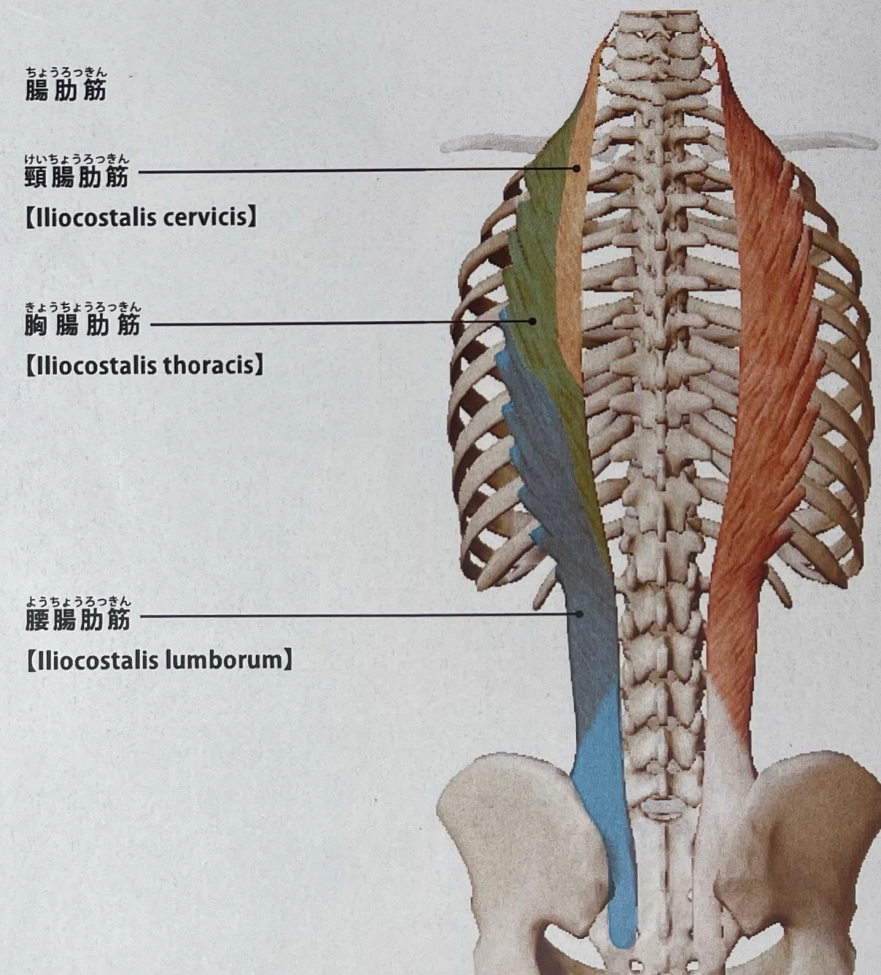
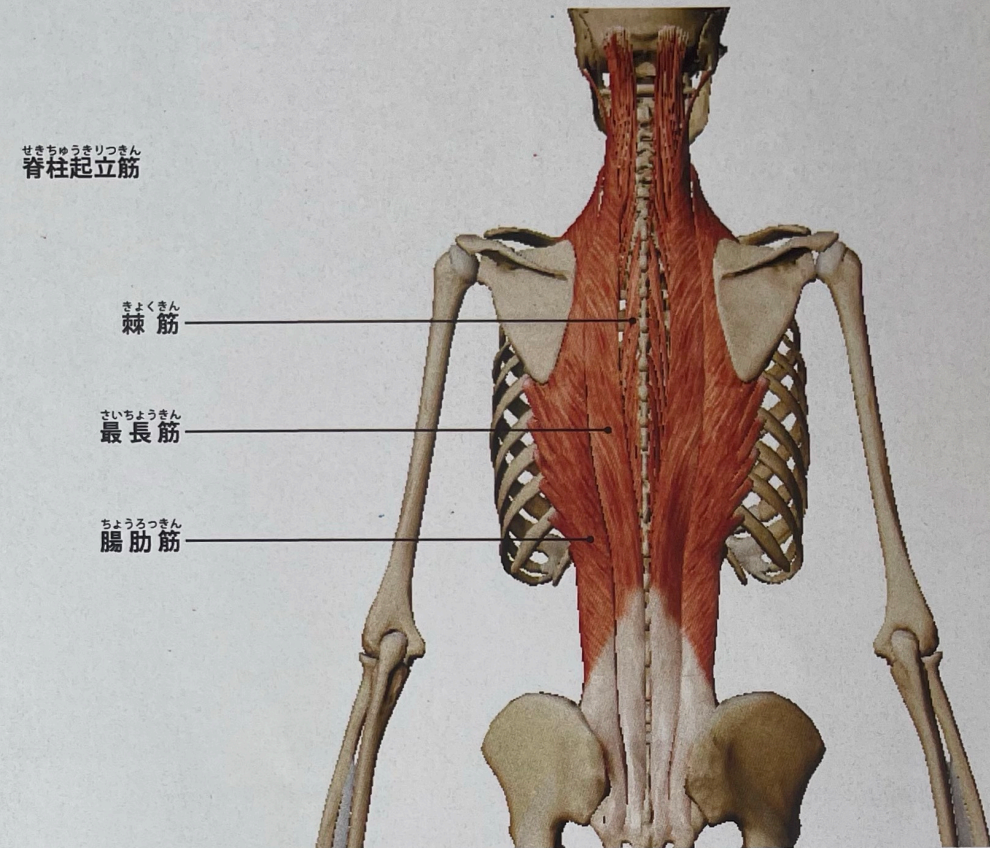


筋肉の形 骨格

背中

- 背中の中の骨格
- 肩・肩甲骨周り
- 筋肉

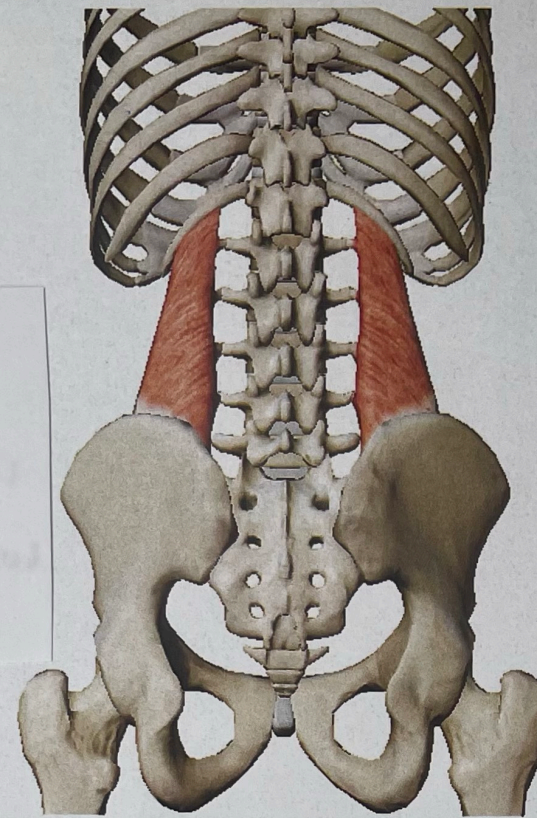
脊柱周辺の筋骨格



筋肉の形 骨格

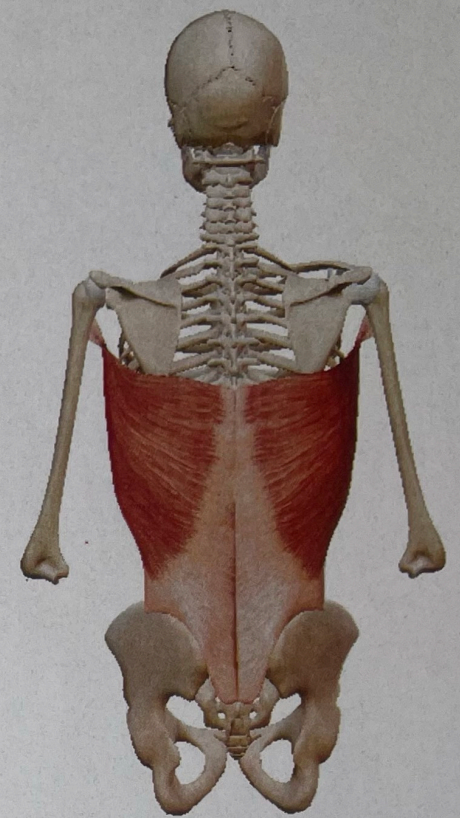
首から腰

- 首肩周りの筋肉形と特徴
- 胴体部分の筋肉と形
- 腰方形筋の位置



ようほうけいきん
腰方形筋

【Quadratus lumborum】

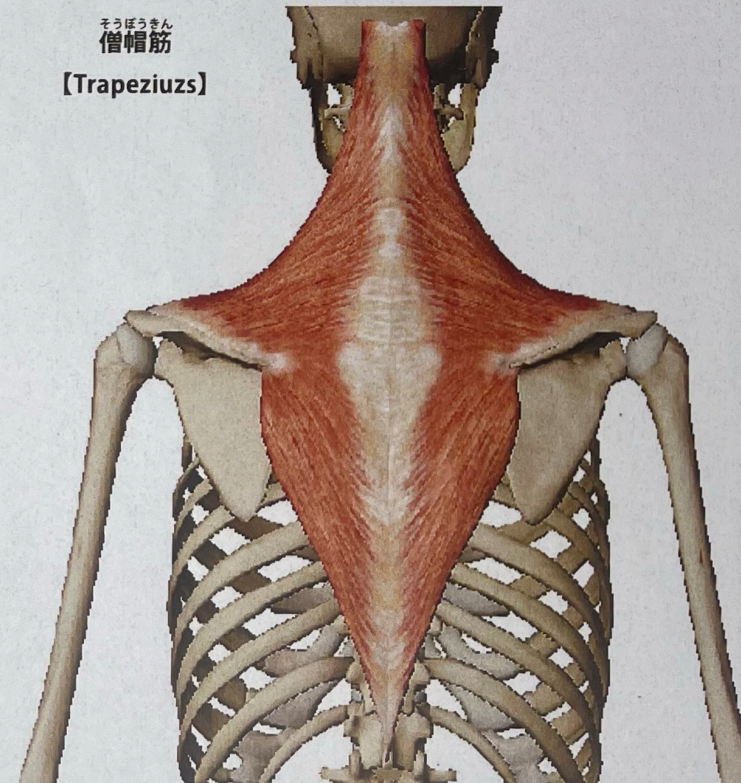


こうはいきん
広背筋

【Latissimus dorsi】

そうぼうきん
僧帽筋

【Trapezius】

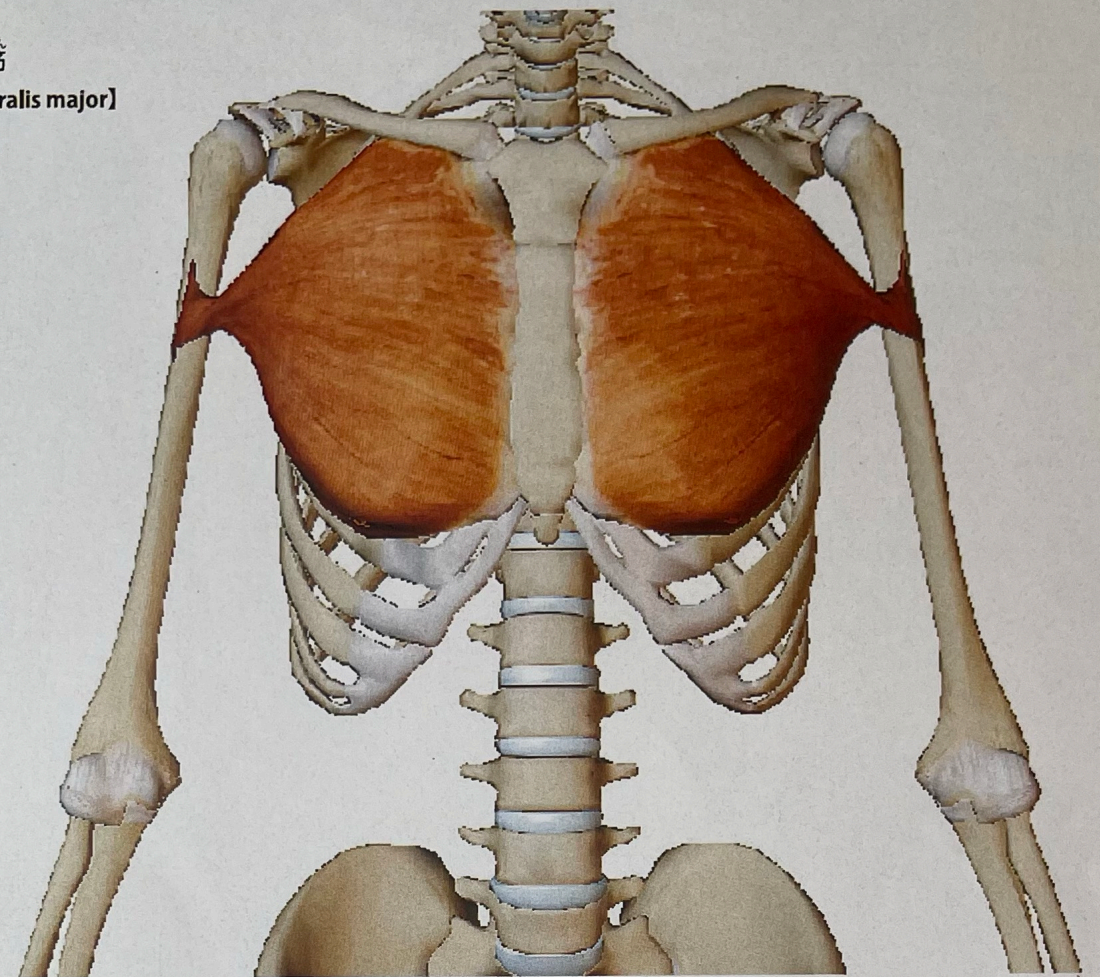


筋肉の形 骨格

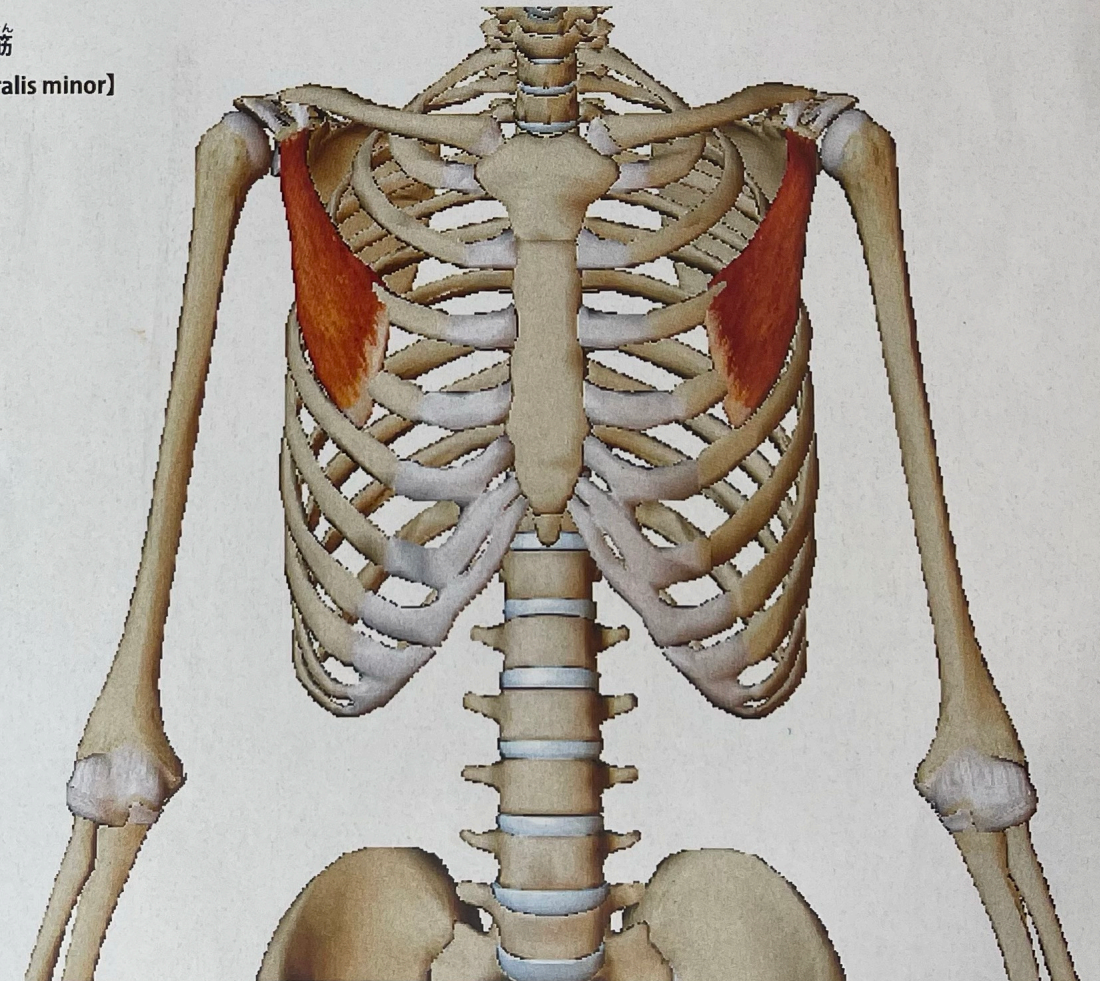
前肩・胸部

- 胸部の筋肉
- 肋骨の位置と形

だいきようきん
大胸筋
【Pectoralis major】



しょうきようきん
小胸筋
【Pectoralis minor】

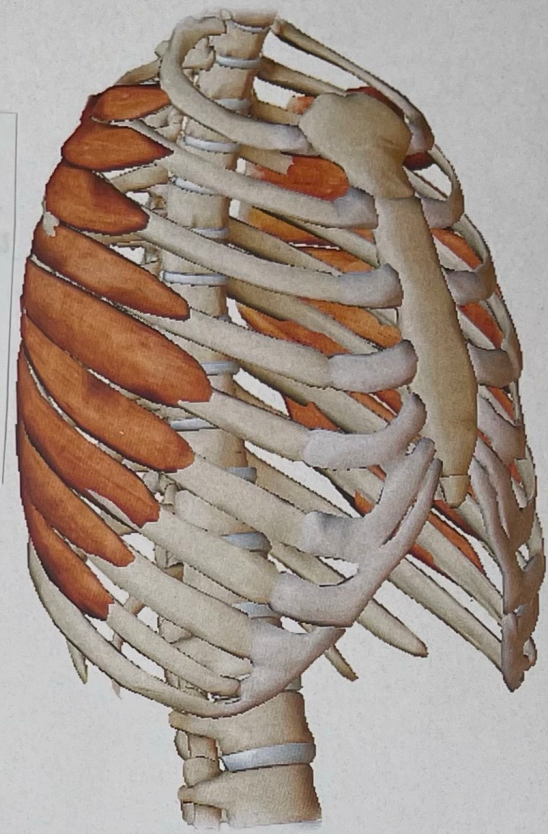


筋肉の形 骨格

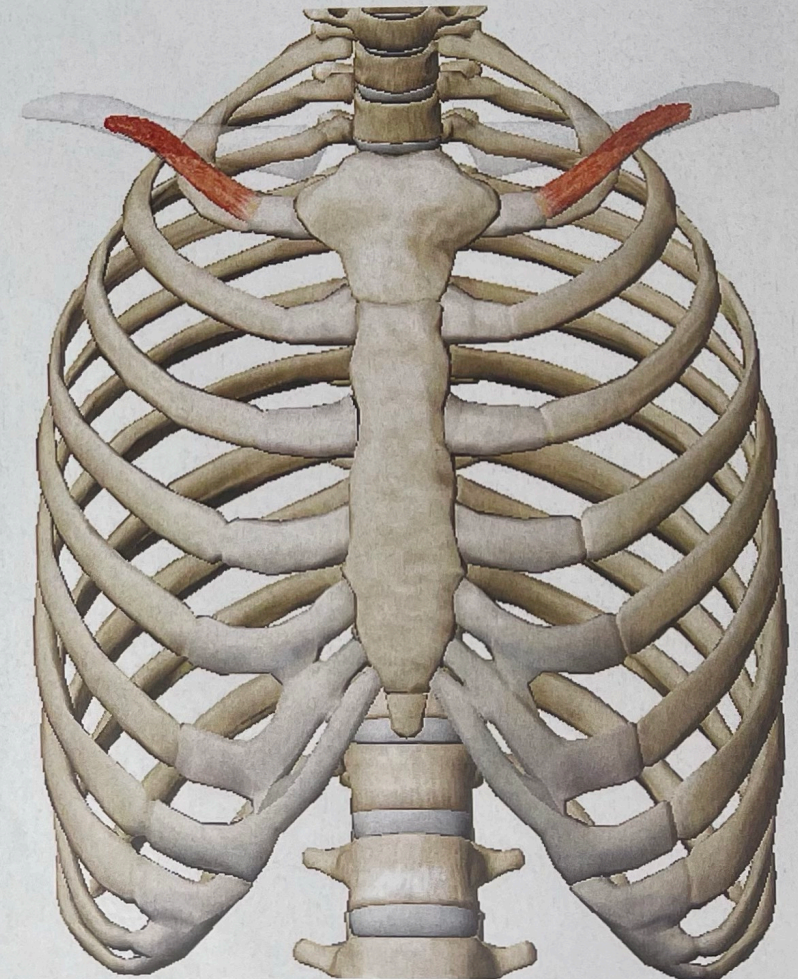
肋骨・鎖骨

- 肋骨周りの筋肉のつき方
- 鎖骨の形と筋肉

ぜんきょうきん
前鋸筋



さこつかきん
鎖骨下筋

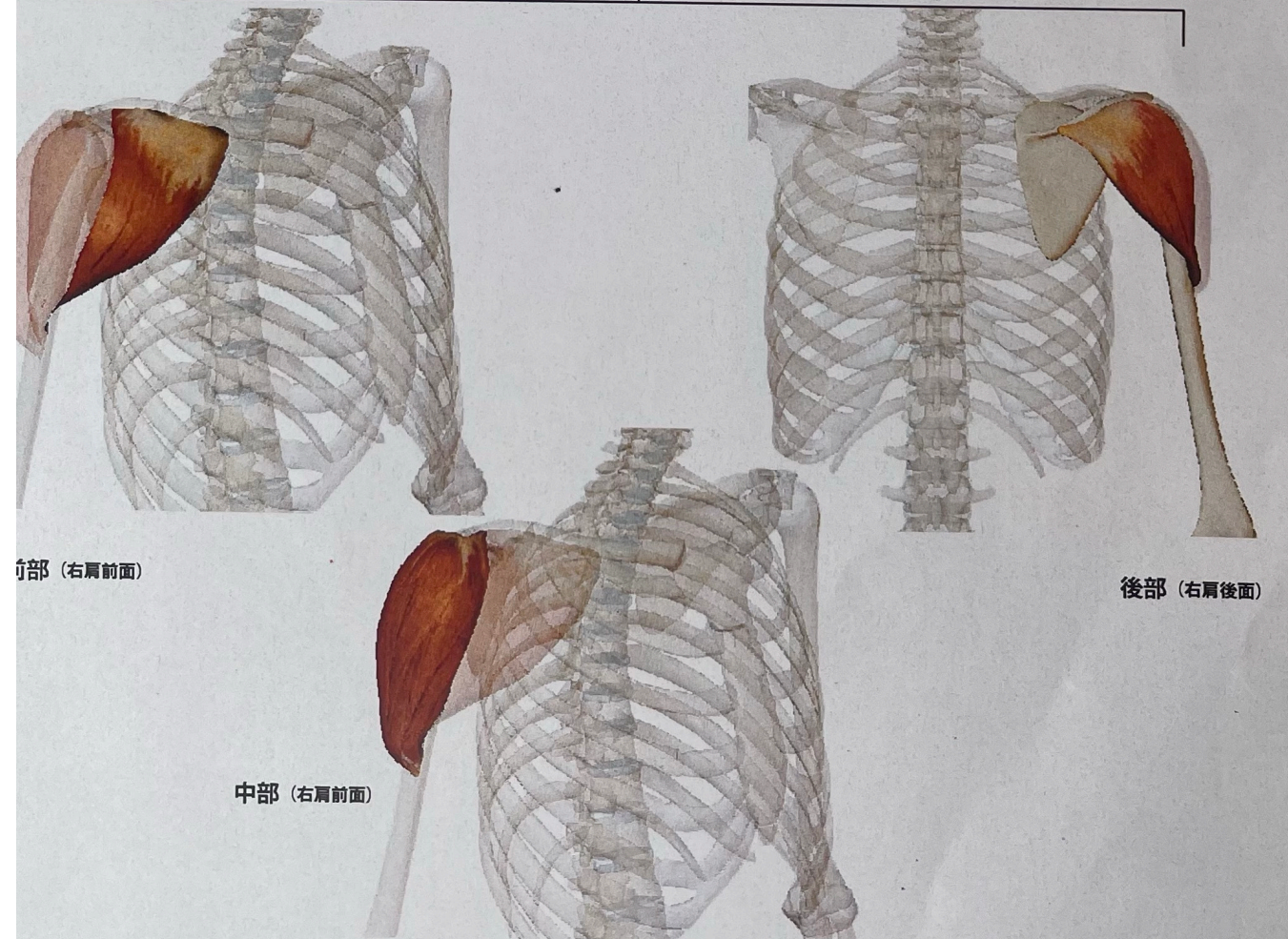
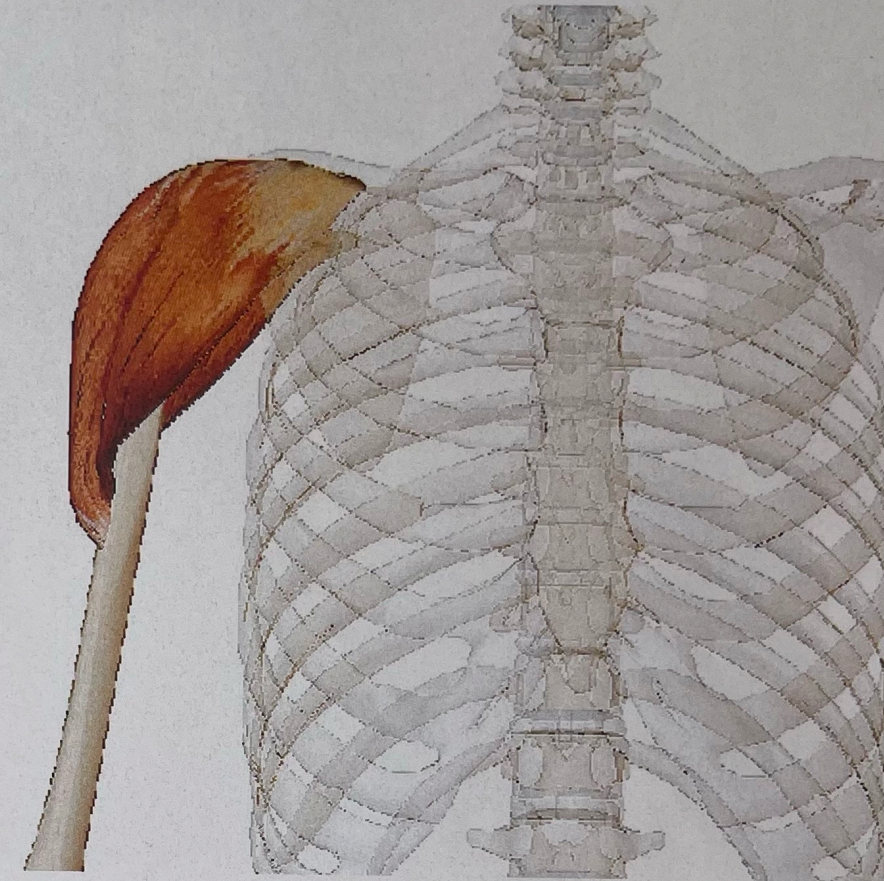


筋肉の形 骨格

肩の筋肉

- 肩の筋肉の形と特徴

さんかくきん
三角筋
【Deltoid】

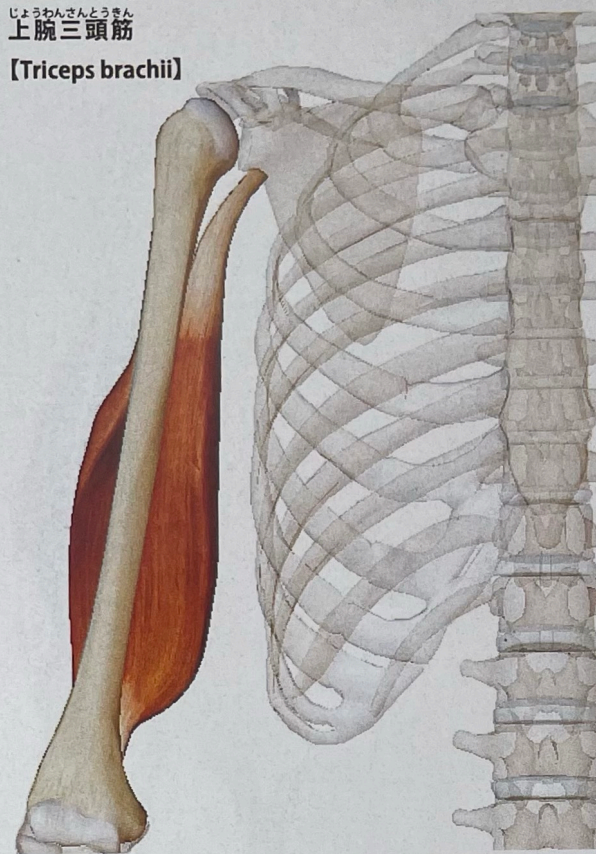


筋肉の形 骨格

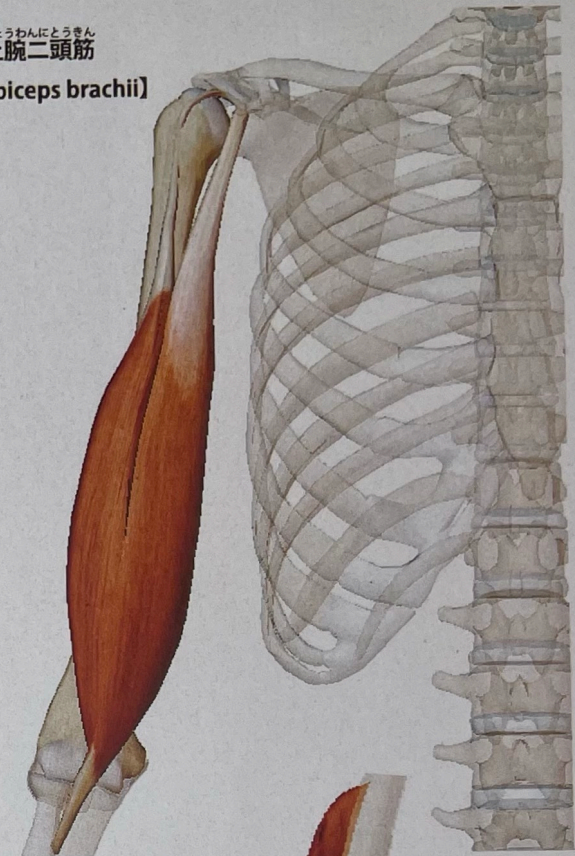
腕・肩

- 肩の骨格
- 腕の筋肉の形

じょうわんさんとうきん
上腕三頭筋
【Triceps brachii】



じょうわんにとうきん
上腕二頭筋
【biceps brachii】



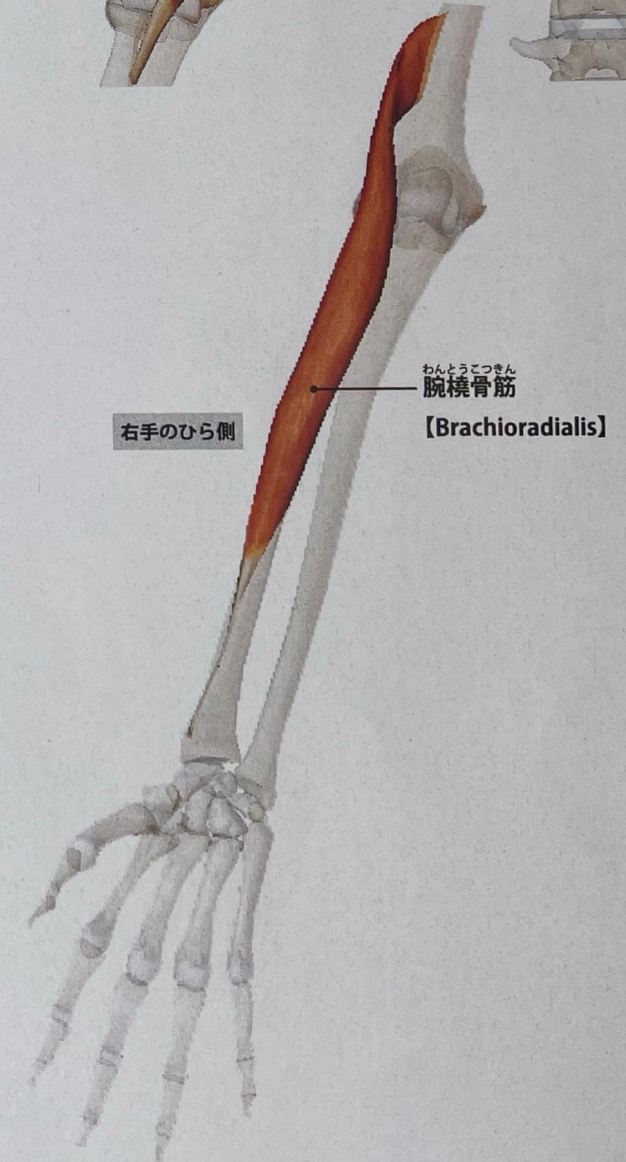
じょうわんきん
上腕筋
【Brachialis】



右手のひら側

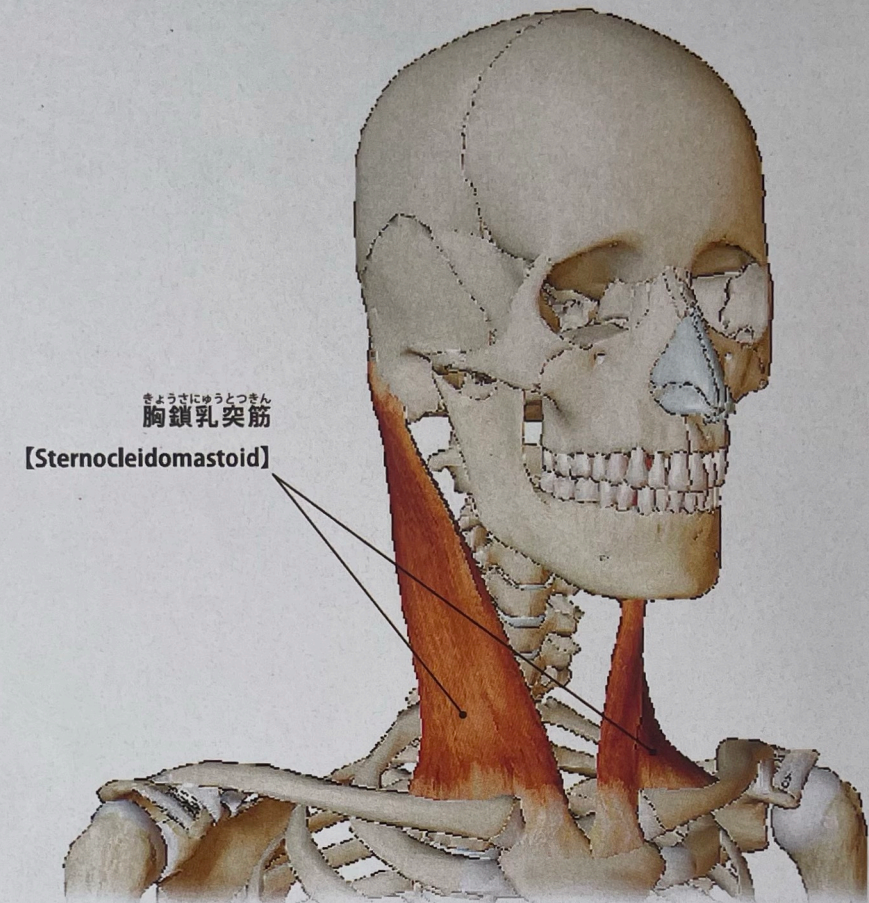
わんとうこつきん
腕橈骨筋

【Brachioradialis】

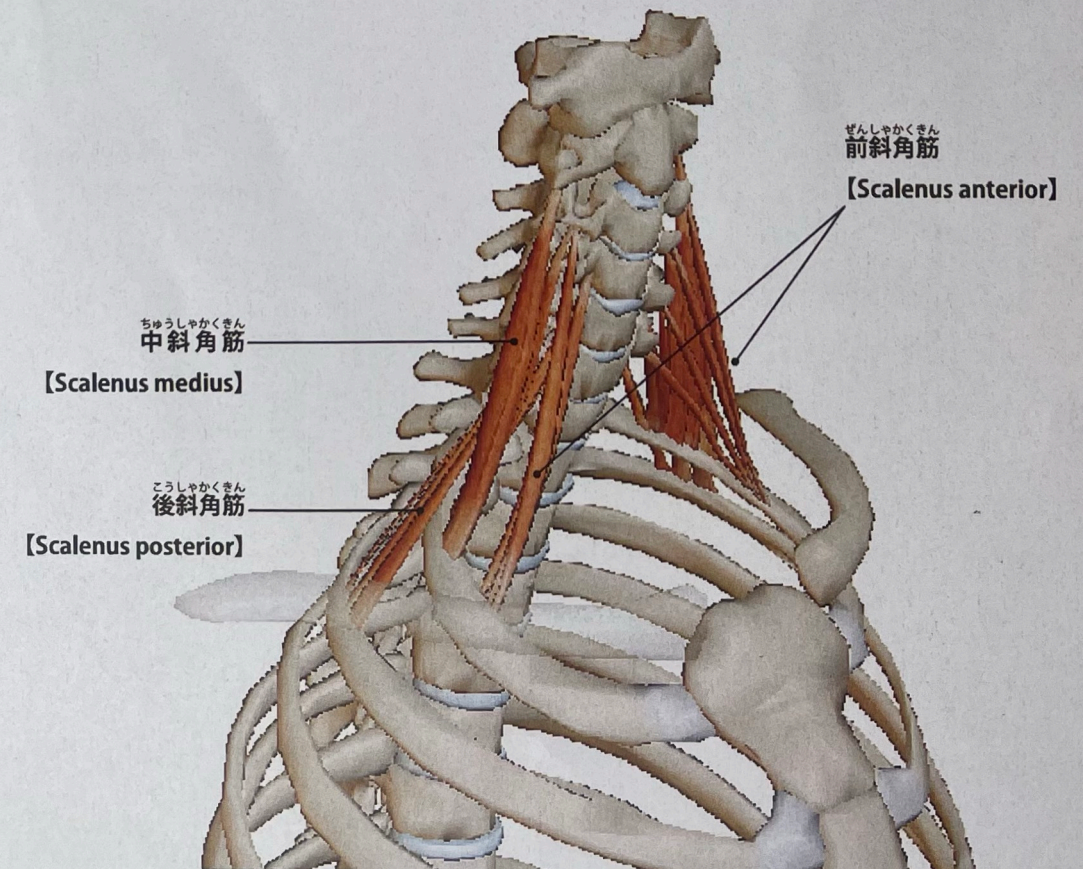


筋肉の形 骨格 首

- 首の筋肉の位置と形
- 特に胸鎖乳突筋



右面

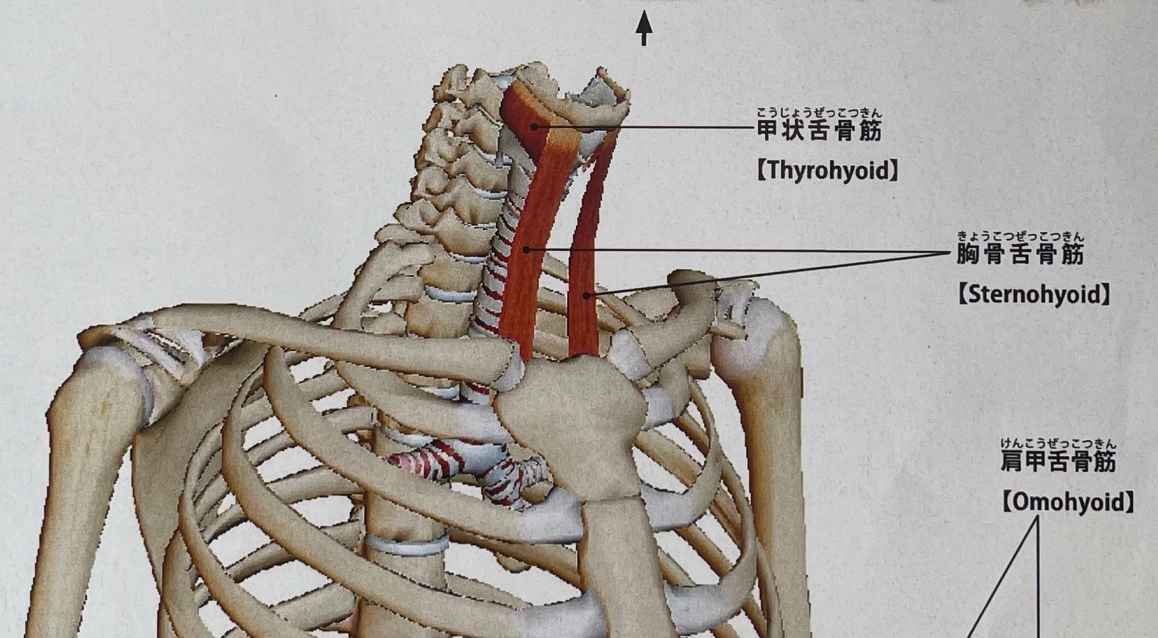


筋肉の形 骨格

首・鎖骨

- 首の筋肉と接続の位置
- 鎖骨に接続する筋肉

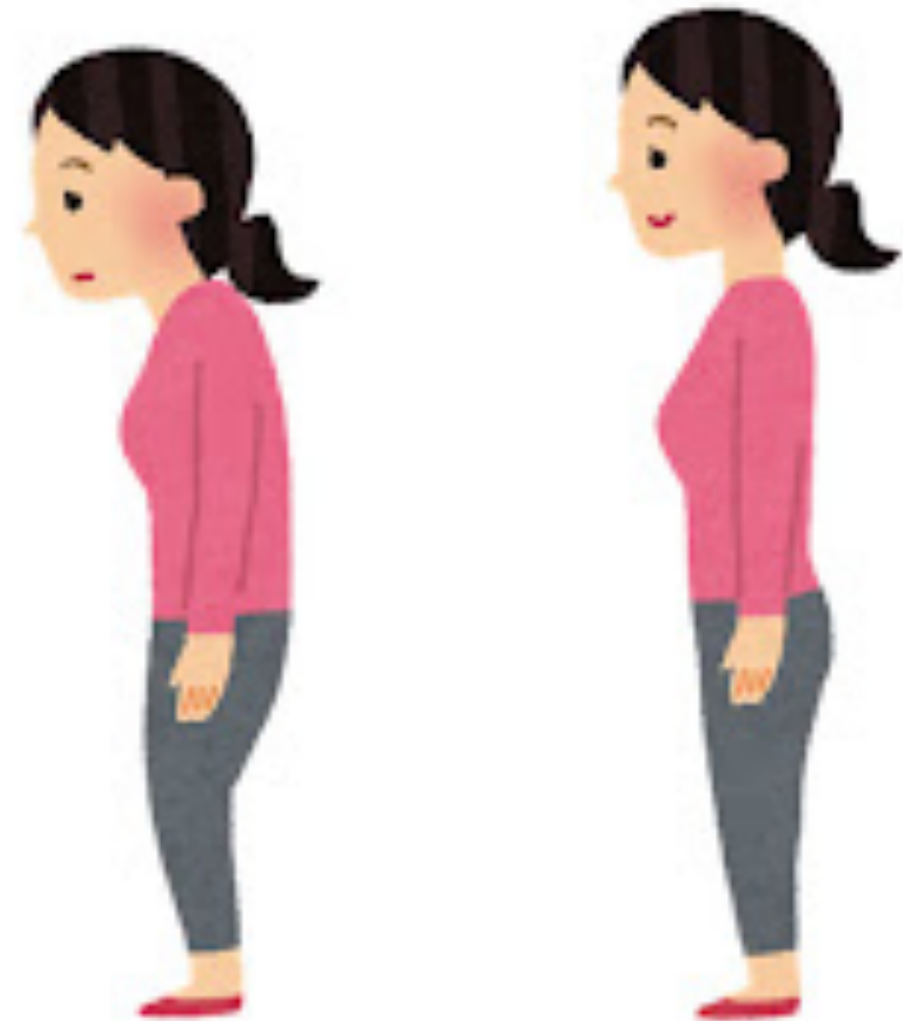
ぜっこつかきん
舌骨下筋
【Infrahyoid muscles】



筋肉の形 骨格

猫背・巻き型タイプ

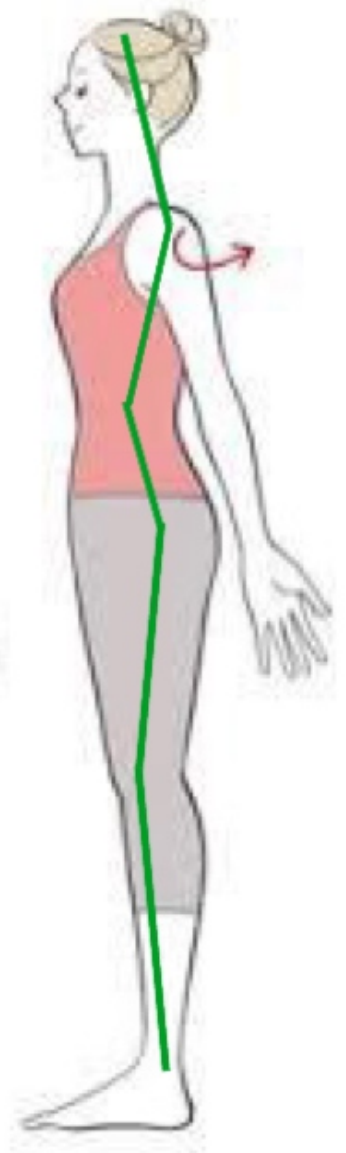
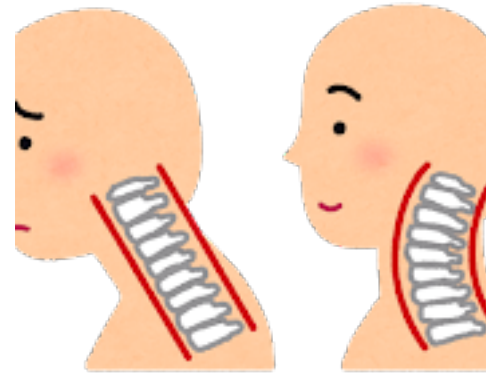
- 背面の筋肉が伸びている
- 肩が上がり首が前に出る
- 肩・胸の筋肉が縮む
- 内臓が下がりお腹が出る
- お尻に力が入らず垂れる
- 前傾姿勢になりつま先立ちになる
- 股関節・膝関節が曲がる
- 常に肩こり腰痛を感じる



筋肉の形 骨格

反り腰型タイプ

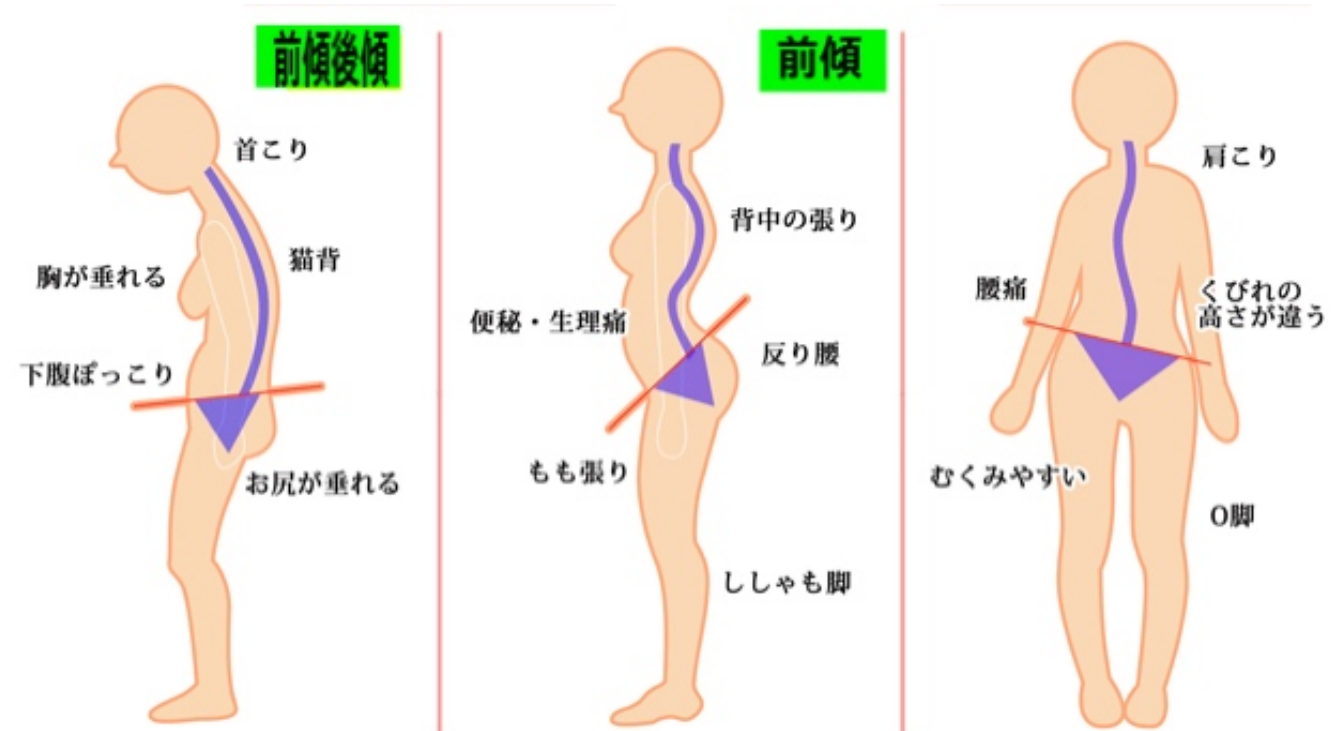
- 反り腰は顎を突き出しストレートネック
- 骨盤が倒れ股関節・膝関節が曲がる
- 外側重心でガニ股
- 前太ももに重心がかかり前傾姿勢
- 腰痛・ギックリ腰になりやすい



筋肉の形 骨格

猫背・巻き肩・ 反り腰複合タイプ

- 猫背・巻き肩と反り腰型の両方を持つタイプ
- ストレートネックで背中が曲がり腰が反る
- 猫背・巻き肩・O脚・ガニ股・前傾姿勢
- 外側重心で太もも・ふくらはぎが太くなりむくみやすい
- 骨盤の歪みで背骨が蛇行する



筋肉の形 骨格

下半身デブタイプ

- 子供の頃お姉さん座りや横座りをしていた
- 股関節の大転子が外にズれている
- O脚ガニ股になる又はO脚X脚
- 股関節・膝が曲がり前傾姿勢
- つま先が内側に向く
- お尻が四角になり垂れる
- お腹が出る

