

# 筋肉の働きと運動

監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

## 第6回

### 足元の安定を守る前脛骨筋



松本 重美  
本会健康運動指導士

#### 前脛骨筋の位置

今回取り上げる筋肉は「前脛骨筋」です。「すねの筋肉」というとなじみがあると思います。ひざ下にある筋肉としては、ふくらはぎの筋肉と同様に、直接触れることのできる筋肉です。

前脛骨筋は、脛骨の外側、下腿骨間膜（脛骨と腓骨を連結する線維膜）から内側楔状骨<sup>※1</sup>、第一中足骨底についています（図）。ひざ下の外側辺りから、足首をまたいで足の親指下（足底）へと斜めに走行している筋肉です。

#### 前脛骨筋の働き

前脛骨筋には、足首を曲げる、歩行や走行時などで足が地面に着地する時

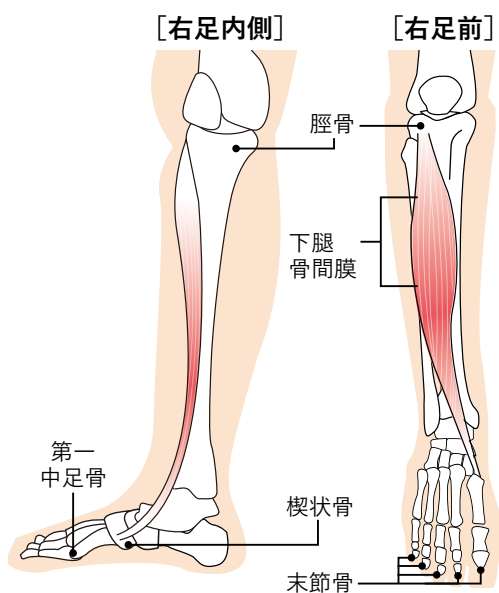
の衝撃を和らげるなどの働きがあります。また、楔状骨を引き上げる働きもあるため、足裏の内側縦アーチを維持する役割もあります。

前脛骨筋の筋力が低下すると、段差や階段などにつま先が引っかかりやすくなり、転倒しやすくなります。また、足を着地する時の負荷が強くなりやすくなるため、坂道の登りや長時間の歩行時に強い負担がかかってしまいます。

#### 前脛骨筋を強化するには

前脛骨筋は日常的によく使われるため、マッサージやストレッチで血液の循環をよくして、疲労を残さないようにすることが大切です。疲労が残ったままだと筋肉の動きが悪くなり、本来持っている働きを十分に発揮できないこともあります。

#### 前脛骨筋



まだまだと筋肉の動きが悪くなり、本来持っている働きを十分に発揮できないこともあります。椅子に座った状態で足の裏をマッサージしたり、前脛骨筋のストレッチを先に行ったりしてから、筋力を強化するトレーニングを行います。

今回ご紹介する

#### 足首捻挫後のケア

段差などを踏み外して、足首を外側にひねる「捻挫」をすると、前脛骨筋の動きが悪くなりやすいです。捻挫した後の処置としては、腫れや痛みが落ち着くまでは患部を冷やしたり挙上したりし、包帯などで足首の動きが出ないように固定します。固定している間は足首の動きが制限されるので、前脛骨筋の筋力が落ちます。痛みがよくなり、固定が外れたら、今回紹介したマッサージ、ストレッチ、トレーニングを少しずつ取り入れて、足首の動きをよくしていくと、筋力が回復します。

マッサージ、ストレッチ、トレーニングは1回でまとめて行わなくても、デスクワークの合間や、入浴中、就寝前などのタイミングで内容を分けて行う方法もあります。それぞれにかかる時間も短いので、日常的に行いやすくなります。

※1 足のアーチ構造を形成する骨の一つ。地面から浮き上がらせ、俗にいう「土踏まず」を形成する  
※2 長母趾伸筋・長趾伸筋。前脛骨筋と同じ下腿骨間膜から、親指から小指の末端にある末節骨（図）についている筋肉

参考文献 『筋肉のしくみ・はたらき事典』石井直方監修／西東社

\*動画はこちらから▶

