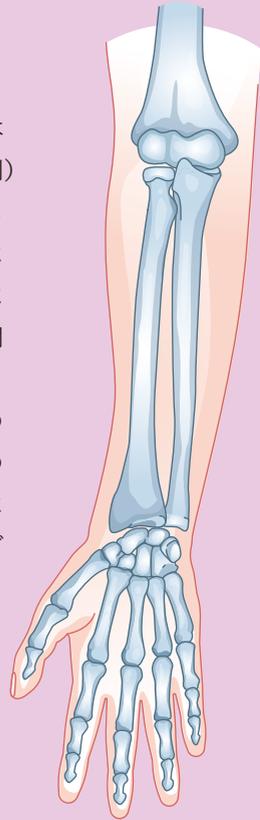


アプローチするところ

橈骨 / 尺骨

橈骨と尺骨は、人間の前腕を構成する二本の長い骨です。橈骨は前腕の外側（親指側）に位置し、尺骨は内側（小指側）に位置しています。これらの骨は肘と手首の関節に接続し、手首の動きや前腕の回転を可能にします。特に、橈骨は手首の動きに主に関与し、尺骨は肘の動きにより大きく関与します。これらの骨は、力を伝達し、前腕の筋肉の付着点としても機能します。前腕の構造と機能において、橈骨と尺骨は互いに補完的な役割を果たし、日常生活のさまざまな動作に不可欠です。



橈骨 / 尺骨の筋肉

橈骨と尺骨周辺の筋肉は、前腕の動きと手の機能に重要な役割を果たす一群の筋肉です。これらには屈筋群と伸筋群が含まれ、屈筋群は手首と指の屈曲（曲げる動作）に関与し、伸筋群は伸展（まっすぐにする動作）を担います。また、これらの筋肉は手首の回内（手のひらを上に）と回外（手の甲を上）の動きにも関わります。

屈筋群：前腕の内側（小指側）に位置し、主に橈骨と尺骨に付着しています。この群には手首を曲げる筋肉や指を曲げる筋肉が含まれます。

伸筋群：前腕の外側（親指側）に位置し、主に橈骨に付着しています。この群は手首や指の伸展に加えて、手の拡散（開く動作）にも関与します。

これらの筋肉は、日常生活の様々な動作、特に物を握ったり持ち上げたりする動作に不可欠です。

