

Muscles and Bones

얼굴□머리□목 부위

앞쪽(배쪽)

1. 이마융기(전두융기)
 2. 미간
 3. 코뼈(비골)
 4. 광대뼈(협골, 광대활)
 5. 턱끝 부위
 - 턱끌융기
 - 턱꿇결절
 6. 목뿔뼈
 7. 눈썹활(미구)
 8. 눈확(안와) (위모서리□아래모서리)
 9. 턱뼈가지(하악지)
 10. 턱뼈각(하악각)
 11. 턱뼈몸통
 12. 턱뼈바닥
- 방패연골(갑상연골)

뒤쪽(등쪽)

1. 바깥뒤통수뼈융기(외후두융기)
2. 둘째~일곱째목뼈(제2~7번 경추, C2~7)• 첫째목뼈(제1경추, T1) 가시돌기
3. 첫째갈비뼈(제1늑골)
4. 맨위목덜미선(최상항선)
5. 위목덜미선(상항선)
6. 꼭지돌기(유양돌기)
7. 첫째목뼈(C1) 가로돌기
8. 첫째~여섯째목뼈(C2~6) 가로돌기와 관절돌기
9. 일곱째목뼈(C7) 가로돌기

옆쪽

1. 마루결절(두정결절)
2. 위관자선(상측두선)
3. 아래관자선(하측두선)
4. 턱뼈머리(하악두)
5. 꼭지돌기(유양돌기)
6. 목뼈가시돌기□첫째등뼈뒤결절

- 이마근(전두근) Frontalis; 눈썹 부위와 미간의 피부와 피하에서 일어나 정수리의 머리덫개널힘줄(모

상건막)에 닿으며 뒤통수근으로 연결된다. 이마근과 뒤통수근을 합쳐 뒤통수이마근(후두전두근)이라 한다.

- 눈썹주름근(추미근) **corrugator supercilii**; 미간에서 눈둘레근에 덮여 비스듬히 위쪽으로 일어나고 이마근, 눈둘레근눈획 부분의 근육다발과 섞여 있다. 눈이 부실 때 눈을 가느스름하게 뜨게 한다.
- 눈살근(비근근) **Procerus**; 눈살에서 일어나 위로 올라가 이마근과 혼합되어 미간의 피부에 펴진다. 콧등에 가로주름을 잡는다.
- 눈둘레근(안륜근) **orbicularis oculi**; 눈꺼풀□눈획□눈물주머니 부위로 구구성성된된다. 눈꺼풀을 채우고 눈획 주위를 둘러싼 타원형이다. 바깥쪽에 뼈로 이루어진 부착부가 없다.
- 입꼬리올림근□작은광대근□큰광대근 (구각거근□소협골근□대협골근) **levator anguli oris•zygomaticus minor•zygomaticus major**; 입꼬리올림근과 작은 광대근, 큰광대근(대협골근)은 입꼬리를 올리는 작용을 한다.
- 입꼬리당김근(소근) **risorius**; 넓은목근(광경근) 안면부 위에 있으며 입꼬리와 몸쪽 피부를 향해 뻗어 있다. 수축하면 웃는 표정이 나타나며 볼에 보조개가 생긴다.
- 입꼬리내림근(구각하제근)□아래입술내림근(하순하제근) **depressor anguli oris•depressor labii inferioris muscle**; 입꼬리내림근은 아래모서리 가운데부분에서 입꼬리를 향해 나 있다. 아래입술내림근은 아래턱뼈 앞쪽에 있는 턱뼈구멍의 아래쪽에서 아랫입술을 향해 나 있다.
- 넓은목근(광경근) **platysma**; 빗장뼈(쇄골)를 넘어 어깨까지 이르는 부분에서 일어나 아래턱까지 넓게 펴져 있는 근육이다.
- 턱끝근(이근) **mentalis**; 아래턱뼈에서 일어나고 양쪽이 만나 턱끝 부분의 피부 안으로 들어간다. 턱끝에 주름을 만들고 아랫입술을 내밀게 한다.
- 입둘레근(구륜근) **orbicularis oris**; 입 주위를 둉그렇게 둘러싼 근육으로 상하좌우 네 부분으로 이루어진다. 또 안쪽의 입술 부위와 바깥쪽의 가장자리 부위로 구별한다.
- 깨물근(교근) **masseter**; 위턱과 아래턱을 연결하는 직사각형의 두꺼운 근육으로 깊은층과 얕은층으로 이루어진다.
- 관자근(측두근) **temporalis**; 관자뼈의 관자우뚝에서 일어나 머리 옆면에서 부채꼴 모양으로 넓게 펴지는 근육으로, 아래쪽을 향해 달려서 아래턱뼈의 근육돌기에 닿는다.
- 큰뒤머리곧은근(대후두직근) **rectus capitis posterior major**; 둘째 목뼈(C3, 제2목뼈(축추)) 가시돌기에서 작은 힘줄 형태로 일어나 위가쪽을 향해 올라가면서 넓어진다.
- 작은뒤머리곧은근(소후두직근) **rectus capitis posterior minor**; 첫째 목뼈인 고리뼈에서 가는 힘줄 형태로 일어나, 바깥 위쪽을 향하면서 넓어져 근육 다발을 이룬다.
- 위머리빗근(상두사근) **obliquus capitis superior**; 둘째 목뼈인 중쇠뼈 가시돌기에서 일어나 위가쪽으로 일어나 위쪽과 안쪽으로 향하면서 넓어진다. 큰뒤머리곧은근의 약간 위 가쪽에서 뒤통수뼈에 붙는다.
- 아래머리빗근(하두사근) **obliquus capitis inferior**; 둘째 목뼈인 중쇠뼈 가시돌기에서 일어나 첫째 목뼈인 고리뼈 가로돌기로 닿는다. 위머리빗근보다 큰 빗근이다.
- 목빗근(흉쇄유돌근) **sternocleid omastoid**; 옆머리에서 비스듬히 뻗어 있는 커다란 근육으로 빗장부분(쇄골부)과 복장부분(흉골부)으로 형성된다. 이 둘은 위 가쪽의 뒤를 향하다가 목 부분에서 서서히 합류한다.
- 앞목갈비근(전사각근) **scalenus anterior**; 목빗근 아래에서 목의 가쪽 깊은 곳에 있다. 목갈비근 중 가장 앞부분을 비스듬히 내려오는 근육이다. 그 앞쪽에는 가로막신경(횡격신경)이 나 있다.
- 중간목갈비근(중사각근) **scalenus medius**; 목갈비근 중 가장 길고 크며 앞목갈비근 뒤쪽에 나란히 뻗어 있다.
- 뒷목갈비근(후사각근) **scalenus posterior**; 목갈비근 중 가장 작고 가장 깊은 곳에 있다. 가장 뒤쪽에 비스듬히 뻗어 있다.
- 머리가장긴근(두최장근) **longissimus capitis**; 척주세움근에서 가운데 부분을 이루는 가장 긴 중 머리뼈에 붙는 부분으로 첫째~다섯째 등뼈에서 일어나 뒤통수뼈로 닿는다. 널판근(판상근) 깊은 곳에 있으며 여러 개의 힘줄을 갖고 위쪽으로, 그리고 바깥쪽으로 펴진다.

- 머리널판근(두판상근) *splenius capitis*; 근섬유는 아래쪽으로는 마름근과 등세모근의 깊은 부분에, 위쪽으로는 목빗근의 깊은 부분에 근육 다발을 이루며 위와 가쪽으로 퍼진다.
- 목엉덩갈비근(경장늑근) *iliocostalis cervicis*; 편평한 힘줄이 등쪽 갈비뼈 뒷면에서 일어나 올라가면서 힘살이 발달하고 안쪽으로 틀어서 목뼈에 붙는다.
- 머리반가시근(두반극근) *semispinalis capitis*; 위쪽 여섯째등뼈 가로돌기, 아래쪽 셋째~넷째목뼈 관절돌기에서 일어나, 위 뒤쪽에서 힘줄이 합류하여 넓은 근육을 이룬다. 목반사가시근을 덮으면서 위로 뻗어간다.

몸통

앞쪽(배쪽)

- 복장뼈(흉골) 1, 2, 3, 4, 5, 6
- 골반 9, 10, 11, 12
- 어깨뼈(견갑골) 14, 15
- 빗장뼈(쇄골) 13, 16
- 가슴뼈(흉골) 1, 2, 3, 4, 5, 6
- 갈비뼈(늑골) 7, 8

1. 목아래패임(경절흔)
2. 빗장패임(쇄골절흔)
3. 복장뼈자루(흉골병)
4. 복장뼈각(흉골각)
5. 복장뼈몸통(흉골체)
6. 칼돌기(검상돌기)
7. 갈비활(늑골궁)
8. 명치각(흉골하각)
9. 엉덩뼈능선(장골능)
10. 위앞엉덩뼈가시(상전장골극)
11. 두덩뼈위가지(치골상지)
12. 두덩결합(치골결합)
13. 복장빗장관절(흉쇄관절)
14. 부리돌기(오훼돌기)
15. 어깨벼 봉우리(견봉)
16. 봉우리빗장관절(견쇄관절)
17. 빗장뼈(쇄골)

뒤쪽(배쪽)

1. 첫째등뼈가시돌기(제1흉추극돌기)
2. 일곱째등뼈가시돌기(제7흉추극돌기)
3. 열두째등뼈가시돌기(제12흉추돌기)
4. 넷째허리뼈가시돌기(제4요추돌기)
5. 정중엉치뼈능선(정중천골능)
6. 꼬리뼈(미골)
7. 어깨뼈

- 위각
- 위모서리
- 어깨뼈 봉우리
- 어깨뼈
- 안쪽모서리
- 가쪽모서리
- 아래각

8. 골반

- 엉덩뼈능선(장골능)
 - 위뒤엉덩뼈가시(상후장골극)
 - 궁동뼈결절(좌골결절)
- 등뼈(흉추)
 - 허리뼈(요추)
 - 골반

옆쪽

1. 목뼈(경추) (앞쪽굽음)
2. 등뼈(흉추) (뒤쪽굽음)
3. 허리뼈(요추) (앞쪽굽음)

- 큰가슴근(대흉근) pectoralis major; 가슴우리 윗부분에서 복장뼈 양쪽에 있는 부채꼴 모양의 커다란 근육. 이는곳은 빗장뼈, 복장갈비, 배 부위로 나뉜다. 모두 겨드랑을 향해 뻗어 위팔뼈에 닿는다.
- 작은가슴근(소흉근) pectoralis minor; 가슴으로에서 큰가슴근 아래쪽면에 있는 좁고 편평한 삼각형 근육이다. 근섬유는 위가쪽을 향해 뻗어 편평한 힘들이 되어 모인다.
- 앞톱니근(전거근) serratus anterior; 가슴우리 가쪽벽에 있는 톱니모양의 커다란 근육이다. 갈비뼈 가쪽에서 일어나 흉곽을 돌아서 뒤쪽에서 굽어 어깨뼈 아래를 지나 안쪽모서리를 향한다.
- 배곧은근(복직근) rectus abdominis; 앞배벽의 양쪽에 있는 길고 넓은 근육으로 위에서 아래로 근섬유가 뻗어 있으며, 백색선에 의해 양쪽으로 나뉜다. 근육은 3개 이상의 구획으로 구성된다.
- 배세모근(추체근) pyramidalis; 배곧은근집에 덮여 있고 배곧은근 아래쪽 앞면에 있다. 두덩뼈에서는 넓게 퍼져 있다가 위로 올라갈수록 좁아진다. 작은 세모 모양의 편평한 근육이다.
- 배바깥빗근(외복사근) external oblique; 앞배벽의 가쪽 부분을 이루는 세 개의 근육 중 가장 표면 쪽의 근육. 배벽의 앞과 옆을 둘러싼 편평하고 얇은 근육이다. 근세포는 옆벽에 있지만 널힘줄은 배곧은 근 앞쪽을 가로로 뻗어 백색선을 만든다.
- 배속빗근(내복사근) internal oblique; 옆배벽과 앞배벽에서 배바깥빗근 아래에 있으며, 배바깥빗근 보다 작고 얇다. 근섬유는 배바깥빗근과 반대로 교차하듯이 뻗어 있다.
- 배가로근(복횡근) transversus abdominis; 배속빗근에 덮여 가장 깊은 곳에 있다. 근육세포는 옆배 부위에서 널힘줄, 백색선으로 가로로 뻗는다.
- 가로막(횡격막) diaphragm; 가슴안(흉강)과 배안(복강)을 나누는 근육으로 된 막이다. 허리뼈, 갈비뼈, 등뼈 부위에서 일어나 위쪽으로 올라가 중심널힘줄(건중심)에 닿는다.
- 등세모근(승모근) trapezius; 목 뒤편에서 몸통 등 부분에 얇게 위치한 삼각형 근육으로, 윗부분, 중간부분, 아랫부분으로 구성된다. 반대쪽 근육과 함께 마름모꼴을 이룬다.
- 넓은등근(광배근) latissimus dorsi; 가슴우리 뒷면 아랫부분과 허리뼈 부분의 얇은 층을 덮는 삼각형의 넓고 큰 근육. 위부분은 거의 수평이고 가장 아랫부분의 섬유는 거의 수직으로 뻗어 있으며 위팔뼈 가까이에 모인다.
- 큰마름근(대능형근) rhomboid major; 등부분 위쪽에 있는 등세모근에 덮인 마름모형 근육으로 작은 마름근 아래에 있다. 근섬유는 가시돌기에서 어깨뼈 안쪽모서리를 향히 비스듬하게 내려온다.

- 작은마름근(소능형근) rhomboid minor; 등부분 위쪽에 있는 등세모근에 덮인 마름모형의 작은 근육으로 큰마름근의 바로 위에 있다. 근섬유는 가시돌기에서 어깨뼈가시 뿌리부위를 향해 비스듬하게 내려온다.
- 어깨올림근(견갑거근) levator scapulae; 목 뒤 가쪽에 있으며 옆쪽에서 목빗근, 뒤쪽에서 등세모근으로 덮여 있다. 목빗근의 깊은 부분에서 내려온다.
- 척주세움근(척주기립근) erector spinae; 가쪽의 다소 얇은 층을 세로로 뻗어가는 허리엉덩갈비근과 등엉덩갈비근, 안쪽의 다소 얇은 층을 세로로 뻗은 등가장긴근과 목가장긴근, 가장 안쪽에서 깊은 층을 세로로 뻗은 등가시근, 이렇게 3개의 근육으로 형성된다.
- 등가장긴근(흉최장근) longissimus thoracis; 척주세움근 중 가장 안쪽의 등가시근과 가쪽의 엉덩갈비근 사이에 있다. 근섬유는 상부 허리뼈 부분까지는 엉덩강비근의 섬유와 분리되지 않는다.
- 등엉덩갈비근(흉장늑근) iliocostalis thoracis; 척주세움근의 가장 가쪽에 있는 근육 기둥으로 척주 양쪽의 가쪽에 있는 고랑 부분이다. 아래뒤톱니근, 마름근, 넓은등근, 등세모근에 덮여 있다.
- 허리엉덩갈비근(요장늑근) iliocostalis lumborum; 등가장긴근 가쪽의 얇은 층에 있으며 표층은 강한 근막을 이룬다. 엉덩뼈능선과 엉치뼈 뒷면에서 위를 향해 뻗다가 갈비뼈각에서 멈춘다.
- 등가시근(흉극근) spinalis thoracis; 척주세움근 중 가장 작고 얇다. 척주의 가장 가까이 있다. 가시근들은 불규칙적으로 형성되어 있으므로 일일이 구분하기 어렵다.
- 못갈래근(다열근) multifidus; 엉치뼈 뒷면, 허리뼈 꼭지돌기, 등뼈 가로돌기, 목뼈 관절돌기에서 일어나, 2~4개의 위의 척추뼈가시돌기에서 멈춘다. 허리부분에서 가장 발달해 있다.

팔이음뼈□위팔

앞쪽(배쪽)

- 어깨뼈 봉우리(견봉)
- 부리돌기(오훼돌기)
- 위팔뼈머리(상완골두)
- 큰결절□큰결절능선
- 작은결절□작은결절능선
- 결절사이고랑
- 위팔뼈 가족위관절융기(상완골외측상과)
- 위팔뼈 안족위관절융기(상완골내측상과)
- 노뼈머리(요골두)
- 노뼈붓돌기(요골경상돌기)
- 자뼈붓돌기(척골경상돌기)
- 노쪽손목융기(요측수근융기) (손배뼈결절, 큰마름뼈결절)
- 자쪽손목융기(척측수근융기) (봉알뼈(두상골), 갈고리뼈갈고리(유구골구))

뒤쪽(등쪽)

- 어깨뼈
- 위팔뼈머리(상완골두)
- 위팔뼈 안족위관절융기(상완골내측상과)
- 위팔뼈 가족위관절융기(상완골외측상과)
- 팔꿈치머리(주두)
- 노뼈머리(요골두)
- 노뼈붓돌기(요골경상돌기)

8. 리스터 결절
9. 자뼈 붓돌기(척골경상돌기)
10. 자뼈머리(척골두)
11. 손배뼈(주상골)
12. 반달뼈(월상골)
13. 세모뼈(삼각골)
14. 갈고리뼈(유구골)
15. 알머리뼈(유두골)
16. 작은마름뼈(소능형골)
17. 큰마름뼈(대능형골)

- 어깨뼈 봉우리(견봉)
- 어깨뼈가시(견갑극)
- 위모서리
- 위각
- 안쪽모서리
- 가쪽모서리
- 아래각
- 가쪽각

옆쪽

1. 어깨뼈 봉우리
2. 위팔뼈머리
3. 위팔뼈 가쪽위관절융기
4. 노뼈머리
5. 노뼈 붓돌기

1. 위팔뼈 안쪽위관절융기
 2. 자뼈 붓돌기
 3. 자뼈머리
- 어깨세모근(삼각근) deltoid
 - 가시위근(극상근) supraspinatus
 - 가시아래근(극하근) infraspinatus
 - 작은원근(소원근) teres minor
 - 큰원근(대원근) teres major
 - 어깨밑근(견갑하근) subscapularis
 - 부리위팔근(오훼완근) coracobrachialis
 - 위팔두갈래근(상완이두근) biceps brachii
 - 위팔근(상완근) brachialis
 - 위팔세갈래근(상완삼두근) triceps brachii
 - 팔꿈치근(주근) anconeus
 - 원업침근(원회내근) pronator teres
 - 네모엎침근(방형회내근) pronator quadratus
 - 긴손바닥근(장장근) palmaris longus
 - 노쪽손목굽힘근(노축수근굴근) flexor carpi radialis
 - 얇은손가락굽힘근(천지굴근) flexor digitorum superficialis

- 깊은손가락굽힘근(심지굴근) flexor digitorum profundus
- 긴엄지굽힘근(장무지굴근) flexor pollicis Longus
- 자쪽손목굽힘근(척축수근굴근) flexor carpi ulnaris
- 위팔노근(완요골근) brachioradialis
- 긴노쪽손목펴근(장요축수근신근) extensor carpi radialis longus
- 짧은노쪽손목펴근(단요축수근신근) extensor carpi radialis brevis
- 손뒤침근(회외근) supinator
- 손가락펴근(총지신근) extensor digitorum
- 새끼펴근(소지신근) extensor digiti minimi
- 자쪽손목펴근(척축수근신근) extensor carpi ulnaris
- 긴엄지벌림근(장무지외전근) abductor pollicis longus
- 짧은엄지펴근(단무지신근) extensor pollicis brevis
- 긴엄지펴근(장무지신근) extensor pollicis longus
- 집게펴근(시지신근) extensor Indicis
- 짧은엄지벌림근(단무지외전근) abductor pollicis brevis
- 엄지맞섬근(무지대립근) opponens pollicis
- 짧은엄지굽힘근(단무지굴근) flexor pollicis brevis
- 엄지모음근(무지내전근) adductor pollicis
- 등쪽뼈사이근(배측골간근) dorsal Interossei
- 바닥쪽뼈사이근(장측골간근) palmar Interosseous
- 짧은손바닥근(단장근) palmaris brevis
- 새끼벌림근(소지외전근) abductor digiti minimi
- 짧은새끼굽힘근(단소지굴근) flexor digitorum brevis
- 새끼맞섬근(소지대립근) opponens Digitii Minimi
- 별레근(총양근) lumbricales

골반□다리

앞쪽(배쪽)

- 엉덩뼈능선(장골능)
- 위앞엉덩뼈가시(상전장골극)
- 넙다리뼈머리(대퇴골두)
- 큰돌기(대전자)
- 모음근결절(내전근결절)
- 안쪽위관절융기(내측상과)
- 가쪽위관절융기(외측상과)
- 무릎뼈(슬개골)
- 안쪽관절융기(내측과)
- 가쪽관절융기(외측과)
- 정강뼈거친면(경골조면)
- 종아리뼈머리(비골두)
- 안쪽복사(내과)
- 가쪽복사(외과)
- 목말뼈(거골)

뒤쪽(등쪽)

1. 엉덩뼈능선(장골능)
2. 위뒤엉덩뼈가시(상후장골극)
3. 큰돌기(대전자)
4. 모음근결절(내전근결절)
5. 안쪽위관절융기(내측상과)
6. 가쪽위관절융기(외측상과)
7. 안쪽관절융기(내측과)
8. 가쪽관절융기(외측과)
9. 종아리뼈머리(비골두)
10. 안쪽복사(내과)
11. 가쪽복사(외측상과)
12. 발꿈치뼈(종골)

옆쪽

1. 모음근결절(내전근결절)
 2. 안쪽위관절융기(내측상과)
 3. 안쪽관절융기(내측과)
 4. 종아리뼈머리(비골두)
 5. 안쪽쐐기뼈(내측설상골)
 6. 엄지발가락발허리뼈(제1중족골)
 7. 발배뼈(주상골)발배뼈거친면(주상골조면)
 8. 안쪽복사(내과)
 9. 목말뼈(거골)
 10. 발꿈치뼈(종골)목말반침돌기(재거돌기)
 11. 위엉덩뼈가시(상후장골극)
 12. 큰돌기(대전자)
 13. 가쪽위관절융기(외측상과)
 14. 가쪽관절융기(외측과)
 15. 가쪽복사(외과)
 16. 발꿈치뼈(종골)
 17. 입방뼈(입방골)
 18. 새끼발가락발허리뼈(제5중족골)
- 큰허리근(대요근) psoas major
 - 엉덩근(장골근) iliacus
 - 큰볼기근(대둔근) gluteus maximus
 - 중간볼기근(중둔근) gluteus medius
 - 작은볼기근(소둔근) gluteus minimus
 - 넓다리근막긴장근(대퇴근막장근) tensor fasciae latae
 - 궁둥구멍근(이상근) piriformis
 - 넓다리네모근(대퇴방형근) quadratus femoris
 - 넓다리빗근(봉곤근) satorius
 - 넓다리곧은근(대퇴직근) rectus femoris
 - 안쪽넓은근(내측광근) vastus medialis

- 가쪽넓은근(외측광근) *vastus lateralis*
- 넓다리두갈래근 긴갈래(대퇴이두근 장두) *biceps femoris long head*
- 넓다리두갈래근 짧은갈래(대퇴이두근 단두) *biceps femoris short head*
- 반힘줄근(반건양근) *semitendinosus*
- 반막근(반막상근) *semimembranosus*
- 두덩근(치골근) *pectineus*
- 두덩정강근(박근) *gracilis*
- 긴모음근(장내전근) *adductor longus*
- 짧은모음근(단내전근) *adductor brevis*
- 큰모음근(대내전근) *adductor magnus*
- 앞정강근(전경골근) *tibialis anterior*
- 긴엄지펴근(장무지신근) *extensor hallucis longus*
- 긴발가락펴근(장지신근) *extensor digitorum longus*
- 셋째종아리근(제3비골근) *fibularis tertius*
- 장딴지근(비복근) *gastrocnemius*
- 가자미근 *soleus*
- 오금근(슬와근) *popliteus*
- 뒤정강근(후경골근) *tibialis posterior*
- 발바닥근(족저근) *plantaris*
- 긴엄지굽힘근(장무지굴근) *flexor hallucis longus*
- 긴발가락굽힘근(장지굴근) *flexor digitorum longus*
- 긴종아리근(장비골근) *peroneus longus*
- 짧은종아리근(단비골근) *peroneus brevis*
- 짧은엄지펴근(단무지신근) *extensor hallucis brevis*
- 짧은발가락펴근(단지신근) *extensor digitorum brevis*
- 엄지벌림근(무지외전근) *abductor hallucis*
- 짧은엄지굽힘근(단무지굴근) *flexor hallucis brevis*
- 짧은발가락굽힘근(단지굴근) *flexor digitorum brevis*
- 새끼벌림근(소지외전근) *abductor digiti minimi*

From:

<http://theta5912.net/> - **reth**

Permanent link:

http://theta5912.net/doku.php?id=public:training:muscles_and_bones&rev=1680165367

Last update: **2023/03/30 17:36**

