

柔道整復師

から学ぶ

コツコツ健康術

55

腰痛予防筋トシでぽっこり下腹も解消！

腹部は骨の支えが少ない場所です。これは四足歩行から二足歩行になった人類の宿命でもあります。若いころは下腹が出ていませんが、これは内臓を支える筋肉の一つ、腹横筋に適度な緊張があるためです。けれど中年以降は徐々に筋肉の緊張が緩むため、内臓を支えきれずに下腹がぽっこりと出てきます。痩せていても下腹だけは出て

いる人もいますが、それはこの腹横筋の筋力低下が理由です。腹横筋が弱いと腰痛の原因となりますので、腹部を中心とした体幹運動をご紹介します。一度に三回程度を一日三回ほど無理しない範囲で続けると、腰痛が予防でき、ぽっこりおなかもへこみます。若々しさを保つためにも、継続が力となります。



今月は
富山県・森田満
の担当でした

①ベッドに膝下がはみ出るようにあお向けに寝て、指を組んだ手と膝頭をへその上あたりでつける。そのまま息を吸いながら両手両脚を伸ばす。

②息を吸い続けながらおなかをへこませ、背中をベッドにつけ数秒間維持。腰が痛む人は足を床に下ろし無理のない範囲で。



かかとを押し出すように
両手は頭上に向かって背伸び

