

体幹筋のトレーニング

千葉大、北里大、大阪市立大の多施設大規模共同研究にて体幹筋量が23kgを境に低下すると、腰痛や腰痛による歩行困難などの日常生活への障害、前傾姿勢・腰曲がりが増加するとの研究結果の報告がなされ、体幹筋の重要性が指摘されております。また、一般に四肢筋量は40歳以後、年齢とともに直線的に低下しますが、体幹筋量は70歳を過ぎると、急速に低下することが指摘されております。

体幹筋とは脊柱を支える筋肉群で、前に曲げる腹筋群と後ろに反らす背筋群からなり、およそ体重の35～40%程度を占めると言われております。すなわち、腰痛・腰曲がりを防ぐために、体幹筋トレーニングが勧められます。

筋力トレーニングは腹部を突き出したり、引っ込めたりするなど、静止したままで筋を収縮させたり、緩めたりする方法(等尺性運動)と、身体を前に曲げたり、後ろに反ったりするなど、動いて筋を収縮する方法(等張性運動)があります。腹臥位(うつぶせの姿勢)あるいは背臥位(仰向けの姿勢)にて、毎日朝晩、適宜組み合わせると良いと思います。

腰痛やバランス不良・腰痛から来る歩行障害を防ぐために、体幹筋トレーニングを行いましょう！

等尺性運動

目安 20回

- 骨盤前面のでっぱりから指2～3本内側に人差し指をあてて、お腹に空気を入れるイメージで鼻から息を吸い、お腹を膨らませる。



- お腹に力を入れて、指をあてている筋肉を硬く収縮させながら、口から息を吐く。

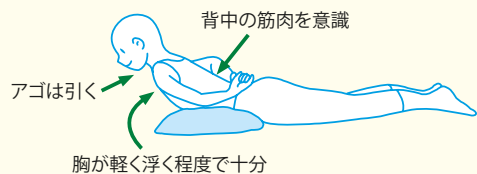


等張性運動

上体反り(背筋トレーニング・腹筋ストレッチング)

目安 5回

上半身を軽く起こし、背中中の筋肉を意識して5秒ほど静止後、ゆっくり元にもどす。



上体起こし(腹筋トレーニング・背筋ストレッチング)

目安 5回

お腹に手をあて、頭と肩をゆっくり持ち上げ、おへそのあたりを見ながら5秒ほど静止。その後、はじめの位置にもどす。

