

Vol.19

院長 関の

Face to Face

2010年 1月 1日発行



一般的に腰痛持ちの方は腹筋を鍛えようと、足を固定し上体を何度も持ち上げる運動(いわゆる腹筋運動)をしがちですが、これは数ある腹筋群の中の腹直筋を鍛える運動です。この運動はお腹だけでなく腰の筋肉にも負担がかかり、腰痛が悪化してしまう恐れがあります。しかし腰痛持ちの人は腹筋を鍛える必要があります。

歌をうたって腰痛予防・・・腹式呼吸のススメ



ます。そこで今回は腰に負担のかからない腹筋の鍛え方をお話します。腹筋群にもいろいろあり、中でも一番大切な筋肉は「腹横筋」です。この筋肉は上半身と下半身を繋ぐ筋肉で、腹式呼吸のときに使う筋肉です。もう少し簡単に言うとベルトがきつい時にお腹を引っ込める筋肉です。鍛え方は

実に簡単です。姿勢を正しくして肩の力を抜き、下腹、丹田に手を当て、そこを膨らませるように息を吸いませ。これ以上吸えないところまできたら今度は息を吐きます。吐くときは唇を軽く閉じ、上下の前歯を合わせ、「スー」と音を出しながら、なるべく長く長く息を吐ききります。少なくとも二十秒、できれば一分かけ、これ以上吐き出せないとこまで吐きます。吐ききったときにできる腹部の力こぶが腹横筋です。できるだけ毎日続けてください。音楽を始めるのも効果的です。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・
整体院 院長

代替医療の総合治療院としての
確立を目指す

タイトルの face to face は患者
さん自身と向き合っ て患者さん
の症状と戦うことを願ってつけ
た

* 毎月1日の発行です