

Vol.34

院長 関の

Face to Face

2011年 4月 1日発行



19号でお話した腹横筋のおさらいです。今回は歌うより更に効果的な鍛え方をお話します。腹横筋とは腹筋群の中でも一番大切な筋肉で、上半身と下半身を繋ぐ役割を担っています。わかりやすく言えば腹式呼吸のときに使う筋肉、つまりベルトがきつい時にお腹を引っ込める筋肉です。鍛え方は次の通りです。

腹横筋を鍛える…ウエストを引き締めよう

まず四つんばいになります。両手両足は肩幅より少し広めにあけます。ウエストを締めない服装が望ましいです。背中まっすぐに、お腹は力を抜いてだらんとさせます。すると胃や小腸、大腸など消化器系の内臓が下へ垂れます。できるだけ脱力するので。次に口から静かに息を吐きます。なるべ



くゆっくり、時間をかけて吐くのがコツです。お腹を薄く薄くして、これ以上吐ききれなくなるまで息を吐いたら自然にお腹を膨らませ、その反動で鼻から短く息を吸います。これを10回を1セットとして2セット毎日続けましょう。一週間で必ず効果が出てきます。内蔵下垂も改善され、腸が刺激されるので便秘も解消します。消化器が元気になり、肌も美しくなるでしょう。是非お試しください。

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」患者
さん自身と向き合っ患者さん
の症状と闘うことを願ってつけ
た
* 毎月1日の発行です